

Esther și Jerry Hicks

Cere și ți se va da

Învăță să manifesti
Legea Atracției

ÎNVĂȚĂTURILE LUI ABRAHAM*

72.077

ADEVĂR



DIVIN

BIBL. CENTR. UNIV
"M EMINESCU" IASI

1172.077

137

Cuvinte de apreciere pentru Învățăturile lui
Abraham și cartea „Cere și ți se va da“

„Aceasta este, pur și simplu, una dintre cele mai valoroase cărți pe care am citit-o vreodată. O viață întreagă se poate schimba în urma lecturii acestei cărți. Totul este dăruit cu atâta dragoste! Cartea aceasta este o Comoară a Vieții.“

Neale Donald Walsch, autorul cărții „Conversații cu Dumnezeu“

„De zece ani sunt o mare admiratoare a învățăturilor lui Abraham. Pe mine și familia mea acestea ne-au ajutat enorm.“

Christiane Northrup, medic și autoarea cărții „Corpul femeii, înțelepciunea femeii“

„Unul dintre cele mai valoroase lucruri despre «Cere și ți se va da» este că Abraham ne oferă 22 de procedee puternice diferite de a ne atinge țelurile în viață. Indiferent unde ne-am afla, există o modalitate care ne poate face viața mai bună. Ador această carte și îi iubesc pe Esther și Jerry Hicks!“

Louise L. Hay, autoarea cărții „Poți să-ți vindeci viața“

„Aceasta este o carte extraordinară! Eu și soția mea ne-am bucurat mai mulți ani de aceste învățături profunde și extrem de practice ale lui Abraham. Suntem convinși că te vor ajuta și pe tine. O recomandăm tuturor prietenilor noștri!“

John Gray, medic psiholog și autorul cărții „Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus“

„...o carte de referință. ...vei avea privilegiul de a fi părtaș la dezvăluirea gândurilor celor ce sunt conectați permanent la Sursa

de Energie. În plus, acești mesageri ai Spiritului vorbesc într-un limbaj ușor de înțeles pe care îl vei putea transpune imediat în fapte. Îți oferă o schiță care te va ajuta să-ți înțelegi și să-ți implementezi propriul destin.“

Prof. Wayne W. Dyer, autorul cărții „Puterea intenției“

„Învățăturile Abraham-Hicks m-au îndreptat către un înalt nivel de claritate, încredere, voință și entuziasm. Am studiat constant aceste idei și recomand tuturor să facă la fel. Sunt unele dintre cele mai puternice și transformatoare idei din câte am întâlnit până acum. Aplică-le și viața ta va deveni una nouă, extraordinar de fericită.“

Alan Cohen, autorul cărții „O gură de viață“

„Aceste învățături ale lui Abraham, incredibil de profunde și totuși simple și practice, te vor ajuta să te încrezi din nou în puterea de a-ți conduce viața după propriile simțuri. Ele te vor pregăti pentru cele mai înălțătoare trăiri imaginabile pe care urmează să le experimentezi. „Cere și ți se va da“ este calea către înnobilarea ta sufletească și către o viață împlinită.“

Jack Canfield, coautorul seriei de cărți „Supă de pui pentru suflet“

„Aceasta este una dintre cele mai bune cărți despre transformare pe care le-am citit în ultimul timp. Îmi place maniera atât de simplă în care se prezintă adevăruri profunde! Cartea este scrisă cu multă iubire, într-un limbaj complet pozitiv, menit a ne ajuta. Dăruiesc exemplare ale cărții «Cere și ți se va da» tuturor cunoștințelor. Iubesc această carte și o recomand tuturor cu căldură.“

Doreen Virtue, medic psiholog și autoarea cărții bestseller

„Vindecarea cu îngeri“

CERE ȘI ȚI SE VA DA

Esther și Jerry Hicks
(Abraham și Melchizedek)

ADENSA - ESENȚA

2008

640 116

CERE ȘI ȚI SE VA DA

Învăță să manifesti *Legea Atracției*

Esther și Jerry Hicks
(Învățăturile lui Abraham)

Traducerea: Adina Schindelar



ADEVĂR  DIVIN

Brașov, 2008

Editura ADEVĂR DIVIN
„Calea către lumină și iubire“

Brașov, Str. Zizinului nr. 48, parter, ap. 7, cod 500414, O.P. 12

Mobil: 0722 148 983 sau 0727 275 877

Telefon / Fax: 0268 324 970 sau 0368 462 076

E-mail: contact@divin.ro sau contact@secretul.tv

Pe site-ul editurii găsiți și alte cărți pentru suflet:

www.divin.ro

www.secretul.tv

Yahoo! Group: adevardivin

Copyright © 2005 by Esther and Jerry Hicks.

Originally published as „Ask and it is given: learning to manifest your desires“ by Esther and Jerry Hicks (The Teachings of Abraham).

Original English Language Publication 2005 by Hay House, Inc., California, U.S.A.

Published by arrangement with: Hay House, Inc., 2776 Loker Avenue West, Carlsbad, California 92010, U.S.A.

Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com.

Copyright © 2008 Editura ADEVĂR  DIVIN.

Toate drepturile asupra prezentei ediții în limba română aparțin în exclusivitate Editurii ADEVĂR  DIVIN.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
HICKS, ESTHER

Cere și ți se va da: învață să manifesti *Legea atracției* / Esther și Jerry Hicks;
ed.: Cătălin Parfene; trad.: Adina Schindelar. - Brașov: Adevăr Divin, 2008
ISBN 978-973-88591-9-7

I. Hicks, Jerry

II. Parfene, Cătălin (ed.)

III. Schindelar, Adina (trad.)

159.9

Tehnoredactare: Elena David

Corectură: Elena Málnai și Constantin Popescu

Misiunea Editurii ADEVĂR  DIVIN:

Însuflețirea armoniei divine

7. IUN. 2012



Dedicăm cartea aceasta tuturor celor care, interesați fiind de iluminare și de obținerea stării de bine, și-au pus întrebări care și-au găsit răspuns în paginile acestei cărți și, de asemenea, celor trei copii extraordinari ai copiilor noștri — exemple ale învățăturilor din carte: Laurel (5 ani), Kevin (3 ani) și Kate (2 ani) —care încă nu întreabă, pentru că ei încă nu au uitat.

Învățăturile acestea le dedicăm în special prietenei noastre Louise Hay, a cărei dorință de a întreba și de a învăța, de a răspândi pe întreaga planetă principiile stării de bine, au determinat-o să ne roage să publicăm această carte cuprinzătoare a învățăturilor lui Abraham.



Cuprins

<i>Prefață de prof. Wayne W. Dyer</i>	19
<i>Cuvânt înainte de Jerry Hicks</i>	23
<i>O introducere în „Învățăturile lui Abraham“ de Esther Hicks.....</i>	27

PARTEA ÎNTÂI: Informații pe care noi le cunoaștem, de care e posibil ca voi să fi uitat, dar de care e important să vă aduceți aminte

Capitolul 1: Puterea de a te simți bine acum	45
• Auzi doar ceea ce ești pregătit să asculți	47
Capitolul 2: Ne ținem promisiunile față de tine —îți amintim cine ești	49
• Ai spus, „Voi trăi cu bucurie!“	50
• Știm cine ești	51
• Nu există ceva ce nu poți să fii, să faci sau să ai	52
Capitolul 3: Tu ești creatorul propriei realități	53
• Fundamentul vieții tale este libertatea absolută....	53

• Nimeni altcineva nu poate crea în experiența ta de viață	55
• Ești o ființă nemuritoare într-o formă fizică trecătoare	55
• Starea de Bine absolut stă la baza Universului ...	56
Capitolul 4: Cum pot să ajung de aici, acolo?	59
• Starea de Bine așteaptă la ușa ta.....	60
• Ești o extensie fizică a Sursei de Energie	60
• Valoarea evolutivă a preferințelor proprii	62
• Știința creației deliberate	63
Capitolul 5: Bazele simple ale înțelegerii duc la îmbinarea potrivită	65
• Formula potrivită te conduce la rezultate minunate	65
• Ești o ființă vibrațională într-un mediu vibrațional	67
• Emoțiile tale privite ca interpreți vibraționali	67
Capitolul 6: Legea Atracției, cea mai puternică Lege din Univers	69
• Primești ceea ce-ți închipui că primești, fie că îți dorești sau nu	71
• Când dorințele și convingerile tale sunt pe aceeași lungime de undă	74
• Redescoperă Artă de a Accepta Starea Firească de Bine	76
Capitolul 7: Te situezi la Limita Superioară a gândirii	77

• Dacă îți dorești ceva, înseamnă că Universul îți poate oferi	78
• Fără întrebare nu există răspuns	79
• Te afli în locul cel mai potrivit pentru a ajunge de aici, acolo	82

Capitolul 8: Ești un emițător și un receptor vibrațional	85
• Cele mai puternice convingeri ale tale erau cândva simple gânduri	86
• Cu cât acorzi mai multă atenție gândurilor tale, cu atât mai puternice vor deveni	87
• Atenția este precum o invitație.	88

Capitolul 9: Semnificațiile ascunse ale reacțiilor emoționale	91
• Emoțiile sunt indicatorii punctului tău de atracție	92
• Emoțiile sunt indicatorii aliniamentului tău la Sursa de Energie	92
• Folosește emoțiile pentru a găsi calea de întoarcere la Starea de Bine	93

Capitolul 10: Cei trei pași către orice vrei să fii, să faci sau să ai	95
• Fiecare subiect se împarte în două categorii: dorit și nedorit	97
• Atenția trebuie îndreptată asupra obiectului dorinței, nu asupra lipsei lui	98
• Acum deții secretul îndeplinirii oricărei dorințe...	100

Capitolul 11: Prin antrenament vei deveni un creator fericit, deliberat	103
• Nu încerca să controlezi gândurile, trebuie doar să le dirijezi	104
• Când gândul practicat devine dominant	105
• Cum să devii efectiv un creator deliberat.....	106
 Capitolul 12: <i>Punctele tale Sensibile Emoțional</i>	
sunt sub controlul tău	111
• Este practic imposibil să controlezi condițiile pe care alții le-au impus.....	111
• „Dar al cui 'adevăr' este ADEVĂRUL?“	112
• Stările sufletești privite ca indicatori ai <i>Punctelor Sensibile Emoțional</i>	114
 Capitolul 13: Lasă simțurile să te călăuzească	119
• Un sentiment de gol îți spune ceva important ...	121
• Ai capacitatea de a direcționa propriile gânduri	122
• Dorințele tale firești nu pot fi reprimare	124
 Capitolul 14: Câteva lucruri pe care le cunoșteai înainte de a veni	127
• „Dacă știu atât de multe, cum de nu am succes?“	129
• „Chiar pot să mă bazez pe <i>Legea Atracției</i> ?“	130
• „Dar nu pot ajunge din Phoenix la San Diego!“	131

Capitolul 15: Ești o ființă perfectă în continuă expansiune, într-o lume perfectă în continuă expansiune, într-un Univers perfect în continuă expansiune.....	135
• Participă conștient la propria expansiune fermecătoare	137
Capitolul 16: Ești cocreator într-un Univers magnific, divers	139
• Indezirabilul trebuie îngăduit, pentru ca dorința să se îndeplinească.....	140
• Nu folosi ingredientele nedorite în prăjitura ta ..	141
• Din moment ce fiecare dorință este luată în considerare, nu există competiție	146
Capitolul 17: Unde ești și unde vrei să ajungi?	149
• Cel mai mare dar pe care îl poți oferi este fericirea ta.....	150
• Fericirea ta nu depinde de acțiunile celorlalți	151
• Cu fiecare gând te apropii sau te îndepărtezi de San Diego	152
Capitolul 18: Îți poți schimba treptat frecvența vibrațională	155
• Caută cel mai plăcut gând la care ai acces	156
Capitolul 19: Doar tu știi ce simți despre tine	159
• Viața este în continuă mișcare, așadar nu poți fi „blocat“	160
• Ceilalți nu-ți pot înțelege dorințele sau sentimentele	160

• Nimeni altcineva nu știe ce este mai potrivit pentru tine	161
---	-----

Capitolul 20: Încercarea de a îngrădi libertatea celuilalt, întotdeauna te va costa <i>propria</i> libertate	165
--	-----

• Evenimentele nedorite nu pot intra neinvitate în viața ta	167
• În spatele oricărei dorințe stă nevoia de a te simți bine	170
• Trebuie să fii suficient de egoist pentru a te alinia la Starea de Bine	172

Capitolul 21: Te afli la doar 17 secunde distanță de cele 68 de secunde care duc la împlinire	179
--	-----

• Nu trebuie să te temi de gândurile tale necontrolate	180
--	-----

Capitolul 22: Diferitele grade ale <i>Scalei tale de Ghidare Emoțională —Scara Stărilor tale Sufltești</i>	183
---	-----

• Doar <i>tu</i> știi dacă ți se potrivește să alegi mânia	188
• „Dar ce se întâmplă cu cei care aleg să nu dorească?“	192
• Odată ce simți că deții controlul, te vei bucura de el pe deplin	195

PARTEA A DOUA —GHIDUL PRACTIC: Modalități care te ajută să dobândești ceea ce îți amintești acum

Prezentarea celor 22 de modalități dovedite a-ți îmbunătăți punctul de atracție	199
• Să lăsăm emoțiile să ne călăuzească	203
Deja zâmbiți?	207
• Atunci când încerci să-i controlezi pe ceilalți, întotdeauna apare o nouă circumstanță necontrolabilă	209
• Tu ești, în acest moment, creatorul propriei tale realități	215
Modalitatea 1: Aprecierea	217
• Nu poți controla sentimentele celorlalți	225
Modalitatea 2: Cutia creației magice	229
Modalitatea 3: Atelierul creativ	235
Modalitatea 4: Realitatea virtuală	251
• Nu este nimic mai important decât să te simți bine	257
• Fiecare gând care te face să te simți rău este rău	258
Modalitatea 5: Jocul prosperității	263
Modalitatea 6: Procesul meditației	269

Modalitatea 7: Evaluarea viselor	281
• Visele —avanpremiere tainice ale viitorul tău ...	287
Modalitatea 8: Înregistrarea aspectelor pozitive	289
• Acordă atenție lucrurilor plăcute	295
• Încotro te îndrepti, acolo ajungi	296
Modalitatea 9: Elaborarea scenariului	299
• Scrie scenariul pe care dorești să-l trăiești	302
Modalitatea 10: Lista cu sarcini de îndeplinit	305
• Știi cu claritate ce-ți dorești?	310
Modalitatea 11: Segmentul de timp intenționat	311
Modalitatea 12: Nu ar fi plăcut dacă... ..	321
Modalitatea 13: Care gând este mai plăcut?	327
Modalitatea 14: Eliminarea dezordinii în favoarea clarității	337
• Imaginează-te într-un mediu liber de orice dezordine	342
Modalitatea 15: Portofelul	345
Modalitatea 16: Pivotarea	351
• Pivotează de la evenimente nedorite, la evenimente dorite	355

• Nu încerca să salvezi lumea; salvează-te pe tine.....	359
Modalitatea 17: Cercul focalizator	361
Modalitatea 18: Găsește sentimentul potrivit.....	375
Modalitatea 19: Renunță la rezistență, pentru a deveni liber de orice datorie	381
• Declinul tău financiar nu-i va înălța pe cei împovărați	386
• Succesul este bucuria pe care o simți	388
• În loc de „a câștiga“ abundența, „acceptă“ abundența	389
Modalitatea 20: Transmite managerului	391
Modalitatea 21: Recapătă-ți starea naturală de sănătate	395
• Boala ca extensie a emoțiilor negative.....	403
• Ați putea rămâne veșnic în aceste trupuri	404
• Fiecare moarte este auto-impusă.....	405
Modalitatea 22: Urcarea treptelor scalei emoționale	407
Un ultim detaliu	423
<i>Glosar</i>	<i>425</i>
<i>Despre autori</i>	<i>431</i>

Prefață

de prof. Wayne W. Dyer, autorul cărții bestseller

„Puterea intenției“

Carta pe care acum o ții în mâini conține o mare parte din cele mai puternice învățături de pe planeta noastră ce-ți sunt de folos în vremurile acestea. Sunt profund impresionat și influențat de mesajele pe care Abraham ni le oferă în această carte, și de înregistrările pe care Esther și Jerry le-au furnizat în ultimii optsprezece ani. De fapt, sunt profund onorat de faptul că Abraham m-a rugat să scriu o scurtă prefață la această carte, pe care o consider a fi o carte de referință. Este unică între toate publicațiile —vei avea privilegiul de a fi părtaș la dezvăluirea gândurilor celor ce sunt conectați permanent la Sursa de Energie. În plus, acești mesageri ai Spiritului vorbesc într-un limbaj ușor de înțeles, pe care îl vei putea transpune imediat în fapte. Îți oferă un plan pentru a înțelege și implementa destinul propriu.

Primul meu gând este că, dacă încă nu ești pregătit să citești și să aplici această înțelepciune extraordinară, atunci te îndemn să o porți pur și simplu cu tine timp de câteva

săptămâni. Permite energiei pe care o conține să treacă peste orice rezistență pe care trupul sau mintea ta o poate opune; permite-i să rezoneze cu acel loc lăuntric care este lipsit de formă și margini —adesea numit *sufletul* tău, pe care Abraham îl va numi *conexiunea vibrațională la Sursă*.

Acesta este un univers al vibrației. Așa cum remarcă odinioară Einstein —,„Nimic nu se întâmplă până când ceva nu se mișcă“ —adică totul vibrează la o anumită frecvență, măsurabilă. Sfărâmă un obiect solid în mii de componente microscopice și vei vedea cum ceea ce pare a fi solid nu este decât o mișcare ritmică —un dans al particulelor și al spațiilor goale. Privește cea mai mică dintre particule și vei descoperi că este emisă dintr-o sursă care vibrează atât de rapid încât sfidează o lume a începuturilor și a sfârșiturilor. Această energie rapidă și puternică este denumită Sursa de Energie. Tu sau oricare altă ființă proveniți din această sursă de vibrații, după care vă transferați într-o lume a lucrurilor, trupului, minții și egoului.

Învățăturile lui Abraham sunt axate în principal pe dorința de a te ajuta să te reîntorci, sub toate aspectele, la această Sursă de la care toate provin și la care toate se întorc. Acest aspect al Sursei de Energie l-am surprins și eu în cartea mea —,„Puterea intenției“. Totuși, Abraham are avantajul de a oferi această înțelepciune a iluminării fiind conectat 100% la această Sursă; în nicio clipă nu există îndoiala cu privire la această conexiune din moment ce dovezile sunt oferite la fiecare pas, în fiecare paragraf al cărții. De aceea numesc această carte o publicație de referință.

Te afli în contact direct conștient cu entități care îți doresc doar binele. Ele îți vor aminti că starea ta firească este Starea de Bine și că, fie îți ridici vibrațiile la acea Sursă de Bine din care provii și îi permiți să intervină sub toate aspectele vieții tale, fie îi opui rezistență și în consecință te deconectezi de la ea și renunți la tot binele și iubirea pe care le-ai primi în mod firesc.

Mesajul este senzațional și totuși simplu: provii dintr-o Sursă a iubirii și a binelui. Atunci când te armonizezi cu pacea și iubirea, redobândești puterea Sursei —adică puterea de manifestare a dorințelor, de acumulare a Stării de Bine, de atragere a abundenței, care înainte îți lipseau, și de aflare sub îndrumare divină sub aspectul oamenilor și circumstanțelor favorabile pe care le întâlnești în viață. Acestea sunt prerogativele Sursei și, din moment ce tu ești o manifestare a ei, poți și vei proceda asemenea.

Am petrecut o zi întreagă cu însuși Abraham, am cînat cu Esther și Jerry, am ascultat sute de înregistrări cu învățăturile lui Abraham, așadar mă poți considera o sursă demnă de încredere —ești pe punctul de a porni în croaziera vieții tale, oferită de două dintre cele mai autentice și spirituale persoane pe care le-am întâlnit până acum. Jerry și Esther Hicks sunt surse tot atât de demne de respect și încredere pentru a va oferi aceste învățături, pe cât sunt și eu de a scrie această prefață.

Te încurajez să citești această carte cu atenție și apoi să o aplici. Autorii au surprins un aspect asupra căruia v-am atras atenția și eu în urmă cu câțiva ani: „Când îți schimbi perspectiva asupra lumii, lumea se schimbă “. Ești pe punctul

de a vedea și de a experimenta o lume nouă, care se schimbă chiar sub ochii tăi. Este lumea creată de Sursa de Energie care dorește să te reconectezi la ea și să trăiești o viață plină de împliniri.

Îți mulțumesc, Abraham, pentru că mi-ai permis să scriu câteva cuvinte în această carte prețioasă.

Te iubesc —VĂ IUBESC!

Wayne

Cuvânt înainte

de Jerry Hicks

Soarele răsărea, iar razele lui alunecau deasupra țărmlui din Malibu atunci când am început să scriu aceste rânduri. Culoarea indigo, profundă a Oceanului Pacific se armoniza perfect în acea dimineață cu bucuria care îmi învăluia sufletul la gândul că urmează să primești revelațiile din această carte.

„Cere și ți se va da“ este cu siguranță o carte despre „cererile“ noastre care primesc răspuns de la „Tot-Ce-Este“. Dar în principal este o carte despre *cum* trebuie să cerem pentru a primi —este, de asemenea, prima carte care oferă, într-o terminologie atât de clară, sfaturi practice, formule simple despre *cum* să ceri și apoi *cum* să primești, indiferent de ce vrei să fii, să faci sau să ai.

Cu mult în urmă, în timp ce căutam răspunsuri plauzibile veșnicei întrebări care nu-mi dădea pace, cu privire la „Tot-Ce-Este“, am descoperit cuvântul *indefinit* (adică, „imposibil de exprimat în cuvinte“). Termenul de *indefinit* coincidea cu o concluzie la care ajunseseam și eu cu privire

la „Tot-Ce-Este“. Am observat că pe măsură ce ne apropiem tot mai mult de cunoașterea „non-fizică“, dispunem de tot mai puține cuvinte pentru a o exprima. În acest moment al realității noastre spațial-temporale, existența „non-fizică“ nu poate fi exprimată clar cu ajutorul cuvintelor.

De-a lungul întregii noastre existențe am evoluat către și prin intermediul a mii de filozofii, religii, idei și credințe. Totuși, după atâtea generații de gânditori nu am găsit, cel puțin nu în cuvinte asupra cărora să cădem cu toții de acord, exprimarea potrivită pentru existența „non-fizică“.

Surse istorice atestă existența câtorva persoane care au intrat în legătură în mod conștient cu forme de inteligență non-fizică. Unele au fost considerate demne de încredere, în timp ce altele au fost condamnate. Totuși, majoritatea celor care au comunicat conștient cu aceste existențe non-fizice (cel mai probabil de teama de a nu fi luați în râs sau chiar de teama de a nu fi internați într-un ospiciu) au preferat să nu spună nimănui despre revelațiile lor.

Moise, Iisus, Mahomed, Ioana D'Arc, Joseph Smith... pentru a numi doar câțiva dintre cei mai cunoscuți predicatori... sunt cele mai reprezentative dovezi de comunicare cu Inteligența non-fizică, majoritatea având parte de un sfârșit teribil și prematur. Și totuși, deși fiecare dintre noi se află în contact direct și sub ghidarea existenței non-fizice, doar câțiva primesc suficiente informații clare pentru a putea fi transmise sub formă de limbaj —iar dintre aceștia, și mai puțini sunt dornici să dezvăluie experiențele lor altora.

Vă aduc la cunoștință în prefața acestei cărți că soția mea, Esther, este una dintre acele rare persoane care pot să-și

relaxeze conștient mintea, suficient pentru a permite recepționarea de răspunsuri de la entități non-fizice. Esther recepționează gânduri (nu vorbe) și, precum un translator spaniol-englez care atunci când „aude“ un gând rostit în cuvinte spaniole, traduce gândul (nu cuvintele) în engleză, Esther traduce instantaneu gândurile non-fizice în cele mai potrivite cuvinte echivalente din limba engleză.

A se reține faptul că, din moment ce nu există întotdeauna în limba engleză cuvinte perfect echivalente care să exprime gândul non-fizic recepționat de Esther, câteodată recurge la noi combinații de cuvinte, ca și cum am folosi cuvinte standard cu alt sens (de exemplu, prin alăturarea lor, deși în mod normal sunt separate) cu scopul de a oferi noi perspective asupra vieții. Din acest motiv am conceput un mic glosar la sfârșitul cărții, cu scopul de a explica utilizarea noastră neobișnuită a câtorva dintre cuvintele obișnuite. Altfel spus, există termenul obișnuit de *stare de bine*, care înseamnă starea de fericire, sănătate sau prosperitate. Dar fundamentul filozofiei neobișnuite a lui Abraham cere traducerea gândului prin *Starea de Bine*. Este vorba de starea de bine non-fizică, universală, care se revarsă firesc asupra noastră cu condiția să nu o respingem în vreun fel. (De asemenea, vom marca în interiorul textului orice cuvânt pe care nu îl veți putea găsi în dicționar, dar al cărui sens este evident —precum „copleşire“).

Din 1986, Esther și cu mine am călătorit prin aproximativ 50 de orașe pe an, organizând seminarii; oricare dintre participanți are ocazia să discute sau să adreseze întrebări la orice subiect de interes, pentru că niciun subiect

nu este considerat tabu. Au venit mii de oameni: oameni aparținând diferitelor grupări etnice, religioase, din diferite straturi sociale... fiecare dintre ei dorind într-un fel sau altul îmbunătățirea vieții, în mod direct pentru ei înșiși, sau indirect ajutându-i pe ceilalți. Și acelor mii de oameni care au cerut mai mult, li s-au dat răspunsuri —prin Esther Hicks, de la Inteligența non-fizică.

Așadar, ca răspuns la cererile celor care, ca și tine, doresc să cunoască mai mult, s-a scris această carte despre filozofia stării de bine.

La baza tuturor acestor învățături stă cea mai puternică Lege din Univers —*Legea Atracției*. În ultimele decenii am publicat multe dintre învățăturile lui Abraham în publicația trimestrială „*Știința creației deliberate*“ care reliefează cele mai noi perspective spicuite din întrebările adresate de participanții la seminariile noastre „*Arta de a Accepta*“. Astfel, această cunoaștere se îmbunătățește permanent pe măsură ce sunt aduse atenției noastre noi întrebări și perspective.

Această carte oferă o mână de ajutor pentru practica spirituală. Este o carte despre *cum să* în cel mai larg sens al cuvântului —adică *cum să fii*, *cum să faci*, *cum să ai* orice îți place. De asemenea, te învață *cum să nu fii*, *cum să nu faci*, *cum să nu ai* ceva care nu îți face plăcere.

Jerry

O introducere în „Învățăturile lui Abraham“



de Esther Hicks

Vorbește cu spiritele!“ spun prietenii noștri.
„Va fi aici săptămâna viitoare, poți stabili o
întâlnire cu ea și să o întrebi orice dorești!“

*E printre ultimele lucruri de pe pământ pe care aş
vrea să le fac vreodată, am gândit, dar aproape în acelaşi
timp l-am auzit pe Jerry, soţul meu, spunând, „Chiar am
dori să stabilem o întâlnire cu ea. Cum trebuie să procedăm?“*



Asta se întâmpla în 1984, în al patrulea an de la
căsătoria noastră, şi niciodată nu se întâmplase ca în toţi
aceşti ani să ne fi certat sau măcar să fi avut un schimb de
replici în contradictoriu. Eram doi oameni împliniţi, trăind
fericiţi împreună, compatibili în aproape orice domeniu.
Singurul moment de disconfort a fost atunci când Jerry le-a
povestit prietenilor săi momentele petrecute în urmă cu
douăzeci de ani la bordul vasului Ouija. Dacă ne-am fi aflat

la restaurant sau în alt loc public și aș fi intuit că Jerry intenționează să relateze acele întâmplări, m-aș fi scuzat mai mult sau mai puțin politicos și m-aș fi retras împreună cu celelalte doamne, am fi stat la bar sau m-aș fi plimbat cu mașina până când aș fi considerat că s-a scurs suficient timp astfel încât subiectul să fie epuizat. În cel mai bun caz, Jerry s-ar fi oprit din povestire cât timp eu aș fi fost prin preajmă.

Nu eram ceea ce se poate numi o persoană religioasă, dar urmasem suficient de mult cursurile de la școala de duminică încât să rămân cu o puternică frică de rău și de diavol. Gândindu-mă în urmă, nu sunt sigură dacă profesorii noștri de religie au dedicat marea majoritate a temelor pentru a ne învăța să ne temem de diavol sau pur și simplu este tot ce mi-a rămas mie în minte. Dar în mare parte asta era tot ce-mi aminteam.

Așadar, așa cum am fost învățată, am evitat cu grijă orice ar fi putut avea legătură cu diavolul. Odată, în tinerețea mea, în timp ce urmăream un film la cinematograful în aer liber, s-a întâmplat să mă uit în spate, prin geamul mașinii, către un alt ecran unde rula filmul „Exorcistul” (film pe care am evitat intenționat să-l văd), și să văd câteva secvențe oribile, iar ceea ce am văzut, deși nu am auzit nimic, m-a afectat atât de puternic încât am avut coșmaruri timp de câteva săptămâni.



„Numele ei este Sheila”, i-a spus prietenul nostru lui Jerry. „Stabilesc pentru voi o întâlnire cu ea și te voi anunța.”

Jerry și-a petrecut următoarele zile notându-și întrebările. Spunea că are câteva dileme încă de pe vremea când era copil. Eu nu am făcut nicio listă. Mai mult, mă luptam cu ideea de a lua parte la o asemenea întâlnire.

De îndată ce am ajuns pe strada din fața unei case frumoase chiar din centrul Phoenixului, în Arizona, îmi amintesc că mă întrebam, „În ce m-am băgat? Ce caut aici?”. Ne-am îndreptat către intrarea principală unde o femeie foarte drăguță ne-a întâmpinat și ne-a condus într-un living foarte plăcut, unde ne puteam aștepta rândul.

Casa era mare, simplă, dar frumos mobilată și foarte liniștită. Îmi amintesc că am simțit un sentiment de venerație, ca și cum m-aș fi aflat într-o biserică.

La un moment dat, s-a deschis o ușă mare și două doamne drăguțe îmbrăcate lejer, în veșminte luminoase, au intrat în cameră. Aparent, noi eram primii programați după ora 12; ambele doamne păreau fericite și vioaie. Asta m-a liniștit puțin. Poate că, până la urmă, nu avea să fie chiar atât de ciudat.

Curând am fost invitați într-un dormitor drăguț care avea trei scaune așezate chiar în apropierea patului. Sheila stătea așezată la marginea patului, iar asistenta ei pe unul dintre cele trei scaune, având un reportofon micuț pe masa din fața ei. Jerry și cu mine ne-am așezat pe celelalte două scaune rămase libere și mi-am adunat toate puterile pentru orice avea să urmeze.

Asistenta ne-a explicat că Sheila urma să se relaxeze și să-și elibereze conștiința, urmând ca Theo, o entitate non-

fizică, să ni se adreseze. Când se va întâmpla asta, vom fi liberi să întrebăm orice dorim.

Sheila s-a întins pe pat, la doar câțiva metri de noi, și a inspirat profund. Curând, o voce neobișnuită ne-a spus brusc: „Începem, nu? Aveți întrebări?“.

M-am uitat la Jerry, sperând că era gata să înceapă, întrucât știam că eu *nu* eram pregătită să vorbesc cu acel cineva care ni se adresa. Jerry s-a aplecat înainte; era nerăbdător să adreseze prima întrebare.

Am început să mă relaxez pe măsură ce cuvintele lui Theo erau rostite rar prin graiul Sheilei. Și în timp ce realizez că vocea Sheilei era cea pe care o auzeam, am înțeles, de asemenea, într-un fel sau altul, că ceva foarte diferit de Sheila era sursa acelor răspunsuri extraordinare.

Jerry a spus că a păstrat în minte acele întrebări încă de pe vremea când avea cinci ani, și le-a formulat cât de repede a putut. Cele 30 de minute ale întâlnirii noastre s-au scurs atât de rapid, dar în tot acel timp, cumva, fără a rosti un cuvânt, teama mea de această experiență ciudată a dispărut, și m-am simțit cuprinsă de un sentiment de bine care depășea orice alt sentiment simțit până atunci.

Odată întorși în mașină, i-am spus lui Jerry, „Mi-aș dori să revenim mâine aici. Am câteva întrebări pe care aș dori să le adresez.“ Jerry s-a simțit încântat să stabilească o altă întrevedere întrucât mai avea și alte întrebări pe listă, rămase fără răspuns.

Cam pe la jumătatea timpului alocat întreprinderii noastre din ziua următoare, Jerry a renunțat fără tragere de inimă la

minutele rămase, în favoarea mea, iar eu l-am întrebat pe Theo, „Cum putem efectiv să ne atingem țelurile?”.

Răspunsul a venit rapid, „Prin meditație și afirmații repetate.”

Ideea meditației nu mi-a surâs deloc, și nu cunoșteam pe nimeni care să o practice. De fapt, când mă gândeam la acel cuvânt, îmi treceau prin minte oameni care se întind pe paturi de cuie, pășesc pe cărbuni încinși, stau într-un singur picior timp de câțiva ani sau care cerșesc donații prin aeroporturi. Așadar, l-am întrebat, „Ce înțelegi prin *meditație*?”

Răspunsul a fost scurt, iar cuvintele au sunat plăcut de îndată ce le-am auzit: „În loc într-o cameră liniștită. Îmbracă-te comod și concentrează-te asupra respirației. Când mintea ta se întreabă, și te asigur că așa se va întâmpla, eliberează gândurile și concentrează-te pe respirație. Ar fi indicat pentru început să încercați împreună. Va fi mult mai puternic.”

„Ne poți oferi un exemplu de afirmație care să ne servească drept etalon?”, am întrebat.

„*Eu [îți spui numele] vizualizez și atrag către mine, prin iubirea divină, acele ființe care caută iluminarea prin evoluția mea. Împărtășirea experienței ne va înălța pe noi toți, acum.*”

Pe măsură ce informațiile se revărsau prin Sheila, de la Theo, m-am simțit atinsă până în adâncurile ființei mele. Un sentiment de iubire, așa cum nu mai simțisem niciodată, mi-a inundat sufletul. Teamă dispăruse cu desăvârșire. Atât Jerry cât și eu ne simțeam minunat.

„Să o aduc și pe fiica noastră, Tracy, să te cunoască?“, am întrebat.

„Doar dacă este dorința ei, dar nu este obligatoriu, pentru că voi amândoi (Jerry și Esther) sunteți canale bune de comunicare.“

Reportofonul se închise cu zgomot și amândoi ne-am simțit dezamăgiți că acea experiență extraordinară a luat sfârșit. Asistenta Sheilei ne-a întrebat dacă avem o ultimă întrebare. „Dorești să cunoști numele ghidului tău spiritual?“, a întrebat.

N-aș fi întrebat niciodată asta pentru că nu auzisem niciodată termenul de *ghid spiritual*, dar părea o întrebare interesantă. Îmi plăcea ideea unui înger păzitor. Așadar am răspuns: „Da, te rog, îmi poți spune numele ghidului meu spiritual?“

Theo a răspuns: „Ni s-a spus că îți va fi comunicat ție direct. Vei avea o experiență de claraudiență și vei ști atunci.“

Ce este o experiență de claraudiență? m-am întrebat, dar înainte de a formula întrebarea, Theo a rostit pe un ton de final, „Iubirea Domnului să fie cu tine!“, iar Sheila a deschis ochii și s-a ridicat. Conversația noastră extraordinară cu Theo luase sfârșit.

După ce Jerry și cu mine am părăsit casa, ne-am plimbat cu mașina până la un loc care oferea privirii noastre panorama munților din Phoenix și ne-am desfătat cu un apus de soare superb. Nici nu bănuiam ce transformare extraordinară a avut loc în noi, în acea zi. Știam doar că ne simțim minunați.

Când ne-am întors acasă, am simțit cum două noi mari dorințe puneau stăpânire pe mintea mea: să meditez,

indiferent ce însemna, și să aflu numele ghidului meu spiritual.

Așadar, ne-am schimbat de hainele de stradă, am tras draperiile din living și ne-am așezat fiecare în câte un fotoliu comod, cu o etajeră între noi. Am fost încurajați să facem asta împreună, totuși ne simțeam ciudat, iar etajera ne ajuta parcă să mascăm stânjeneala.

Mi-am amintit instrucțiunile lui Theo: *Ia loc într-o cameră liniștită, îmbracă-te comod și concentrează-te asupra respirației.* Am programat ceasul să sune peste 15 minute, am închis ochii și am început să respir conștient. Îmi puneam în minte întrebarea: *Cine este ghidul meu spiritual?* apoi am început să-mi număr respirațiile, inspiram, expiram, inspiram, expiram. Imediat am simțit cum întregul corp îmi amortește. Nu mai puteam face distincția dintre nas și degetele de la picioare. Era o senzație ciudată, dar în același timp plăcută și mă bucuram de ea. Simțeam ca și cum corpul se învârtea ușor deși eram conștientă că stau așezată pe scaun. Ceasul a sunat luându-ne prin surprindere, iar eu am spus, „Să o facem din nou!”

Încă o dată am închis ochii, am reglat respirația și am simțit cum amortesc din creștetul capului până în vârfurile degetelor de la picioare. Din nou ceasul a sunat și ne-a surprins. „Încă o dată” am spus.

Așadar am setat alarma pentru încă 15 minute și din nou am simțit cum amorteala pune stăpânire pe întregul meu trup. Dar de data aceasta, cineva sau ceva a început „să respire în trupul meu”. În timpul respirației, simțeam valuri de iubire entuziastă, care se deplasau din adâncurile

ființei mele către exterior. Ce sentiment minunat! Jerry mi-a spus mai târziu că m-a auzit oftând de plăcere și că i-am părut a fi în transă.

După ce timpul a expirat și am ieșit din starea de meditație, dinții îmi clănțaneau ca niciodată. *Euforie* era cuvântul cel mai potrivit pentru experiența prin care am trecut. Aproximativ o oră mi-au clănțănit dinții, timp în care încercam să mă liniștesc și să revin la starea mea obișnuită de conștiență.

La acea vreme, nu realizam ce se întâmplă, dar acum știu că am experimentat primul meu contact cu Abraham. Deși nu știam *ce* anume s-a întâmplat, ceea ce știam era că, indiferent ce a fost —*a fost plăcut!* Și îmi doream să mi se întâmple din nou.

Astfel, Jerry și cu mine am luat hotărârea să medităm în fiecare zi, timp de 15 minute. Nu cred să fi trecut o zi fără să fi meditat, în următoarele nouă luni. Am simțit amorțeala, sentimentul de detașare de fiecare dată, dar nimic altceva extraordinar nu s-a mai întâmplat în timpul meditațiilor noastre. Apoi, imediat după Ziua Recunoștinței, în 1985, în timp ce meditam, am simțit cum capul meu începe să se miște ușor, dintr-o parte în alta. Și în zilele următoare, în timpul meditației, capul meu s-a mișcat ușor circular, ca mai înainte. Era un sentiment plăcut, ca și cum ai simți că zbori. Și apoi, în cea de-a treia zi în care experimentam această nouă mișcare, în timpul meditației, mi-am dat seama că mișcarea capului meu nu era întâmplătoare, era ca și cum nasul meu ar fi scris litere în aer. Mi-am dat seamă că erau literele „M-N-O-P“.

„Jerry“, am strigat, „scriu litere cu nasul!“ Și cu acele cuvinte, sentimentele entuziaste mi-au revenit. Am simțit din cap până-n picioare cum mi se face pielea ca de găină de îndată ce o energie non-fizică mi-a pătruns în trup.

Jerry și-a scos repede agenda și a început să noteze literele pe care nasul meu le schița în aer: „SUNT ABRAHAM. SUNT GHIDUL TĂU SPIRITUAL.“

Abraham ne-a explicat încă de atunci că există mulți ghizi spirituali adunați acolo cu „ei“. Se referea la ei înșiși la plural întrucât ei formează Conștiința Colectivă. Mi-au explicat că, pentru început, cuvintele „Sunt Abraham“ au fost rostite prin mine doar pentru că eu mă așteptam să am un singur ghid spiritual, în timp ce ei sunt *mai mulți* care vorbesc, în înțelesul cuvântului, cu o singură voce sau cu un singur consens de gânduri.

Pentru a-l cita pe Abraham: *Abraham nu este o conștiință singulară așa cum te simți tu în trupul tău. Abraham este Conștiința Colectivă. Este precum un curent non-fizic al Conștiinței, și atunci când unul dintre voi pune o întrebare, foarte multe nivele ale conștiinței fuzionează în ceea ce pare a fi o singură perspectivă (pentru că există în acest caz o singură ființă umană, Esther, care interpretează sau rostește mesajul), astfel că apare la singular pentru voi. Suntem omniprezenți, omniscienți și desigur multiconștienți.*

Abraham a mai explicat atunci că ei nu îmi șoptesc cuvinte la ureche, pe care eu le repet apoi celorlalți, în schimb oferă seturi de gânduri, precum semnalele radio, pe care le recepționez la un nivel inconștient. Apoi eu traduc

aceste seturi de gânduri în cuvinte și expresii echivalente limbajului. „Aud“ cuvintele ca și cum ei mi le-ar spune, dar în timpul procesului de traducere nu sunt conștientă de informațiile care vin, sau de timpul de aducere aminte a informațiilor care deja au venit.

Abraham spunea că ei îmi oferă aceste seturi de gânduri de o perioadă mai lungă de timp, dar pentru că eu am fost atât de strictă în aplicarea instrucțiunilor lui Theo —care spunea, „Când mintea ta se întreabă, și te asigur că așa se va întâmpla, eliberează gândurile și concentrează-te pe respirație“ —de fiecare dată când aceste gânduri îmi veneau în minte, le alungam cât mai repede posibil și mă concentram din nou asupra respirației. Cred că singura cale prin care puteau să-mi atragă atenția era să mă facă să desenez litere în aer cu nasul. Abraham spune că acele senzații extraordinare care mi-au pătruns în trup atunci când am realizat că scriu litere a fost bucuria pe care am simțit-o în momentul în care am conștientizat realizarea conexiunii.

Procesul nostru de comunicare s-a îmbunătățit rapid în decursul săptămânilor care au urmat. Scrierea literelor cu nasul în aer a fost un procedeu greoi, dar Jerry a fost atât de încântat de această sursă clară și viabilă de informații încât deseori m-a trezit în miezul nopții pentru a adresa întrebări lui Abraham.

Apoi, într-o noapte, am simțit o senzație foarte puternică de mișcare prin brațele, palmele și degetele mele, apoi cum mâna mea începea să bată ritmic, așa cum obișnuiam să fac pe pieptul lui Jerry când ne așezam în pat să ne uităm împreună la televizor. Pentru că mâna mea continua să se

miște, am simțit un impuls foarte puternic să merg la computer, și de îndată ce am atins tastatura cu degetele, mâna mea a început să se miște rapid pe fiecare tastă, ca și cum cineva ar fi descoperit atunci rapid toate funcțiile tastaturii și unde este așezată fiecare literă în parte. Apoi, mâinile mele au început să tasteze: fiecare literă, fiecare număr, din nou și din nou. Cuvintele au început apoi să prindă contur pe pagină: *Sunt Abraham. Sunt ghidul tău spiritual. Sunt aici pentru a lucra cu tine. Te iubesc. Vom scrie împreună o carte.*

Am descoperit că îmi pot așeza mâinile pe tastatură și apoi să mă relaxez, aproximativ la fel cum procedam în timpul meditației, și că Abraham (la care de acum înainte vom face referire la plural) poate răspunde la oricare din întrebările pe care Jerry le-ar adresa. Era o experiență extraordinară. Ei erau atât de înțelepți, de iubitori și de dispuși să ne ajute! Oricând, zi sau noapte, erau acolo pentru a ne vorbi despre orice doream să discutăm.

Apoi, într-o după-amiază când conduceam mașina pe o stradă din Phoenix, am simțit o senzație în gură, bărbie și gât ca și cum aș fi fost pe punctul de a căsca. Era o senzație atât de puternică, încât cu greu o puteam stăpâni. Tocmai viram într-o curbă, printre două camioane mari care păreau că depășesc linia de marcaj și intră pe banda noastră de mers în același timp, și am crezut pentru un moment că vor trece peste noi. Chiar în acel moment, primele cuvinte pe care Abraham le-a rostit prin vocea mea au izbucnit, „Virează la următoarea ieșire!”

Am părăsit strada la următoarea ieșire și am parcat în prima parcare subterană, iar Abraham ne-a vizitat timp de câteva ore. Țineam ochii strâns închiși, iar capul se mișca în sus și în jos ritmic, pe măsură ce Abraham răspundea torentului de întrebări ale lui Jerry.



Cum de mi s-a întâmplat tocmai mie această experiență extraordinară? Câteodată, când mă gândesc la asta, mi se pare că nici nu e adevărat. Pare acel gen de întâmplări din basme —aproape ca și cum ai freca lampa fermecată a lui Aladin și dorințele ți-ar fi îndeplinite. Alteori, pare a fi cea mai firească, cea mai obișnuită întâmplare din lume.

De cele mai multe ori, de abia îmi mai amintesc cum era viața noastră înainte ca Abraham să intervină în existența noastră. Întotdeauna am fost, cu puține excepții, ceea ce oamenii numesc o persoană fericită. Am avut o copilărie fericită, fără evenimente neplăcute care să-mi marcheze existența și, împreună cu cele două surori ale mele, am avut parte de părinți iubitori și prietenoși. Așa cum am mai spus, Jerry și cu mine am avut parte de o căsnicie binecuvântată timp de patru ani și am fost, din toate punctele de vedere, meniți a trăi împreună, fericiți până la adânci bătrâneți. Nu m-aș fi putut descrie drept o persoană preocupată de diverse dileme. De fapt, nu am adresat niciodată prea multe întrebări și nici nu am formulat opinii puternice cu privire la un subiect anume.

Pe de altă parte, Jerry era preocupat de multe probleme existențiale. Era un cititor pasionat, întotdeauna în căutare de instrumente și metode prin care să-i ajute pe ceilalți oameni să trăiască mai fericiți. Nu am cunoscut până acum pe nimeni altcineva care să-și dorească mai mult decât el să ajute pe alții să obțină succesul în viață.

Abraham ne-a explicat că motivul pentru care Jerry și cu mine suntem combinația perfectă pentru a lucra împreună la această acțiune este că dorința puternică a lui Jerry îi atrage pe Abraham, în timp ce lipsa mea de opinie mă transformă într-un bun receptor al informațiilor atrase de Jerry.

Jerry a fost extrem de entuziast încă de la prima interacțiune cu Abraham, întrucât a înțeles profunzimea înțelepciunii lor și claritatea informațiilor oferite. Iar pe parcursul tuturor acestor ani, entuziasmul lui față de mesajul lui Abraham nu s-a micșorat nicio clipă. Nimeni din cei care au asistat la întâlnirile noastre cu Abraham nu s-a bucurat mai mult decât Jerry de mesajele primite.

La începutul interacțiunii noastre cu Abraham, nu am înțeles cu adevărat ce se întâmplă și nu aveam o modalitate sigură de a afla cu cine vorbește Jerry, dar cu toate acestea era emoționant, uluitor, minunat —și neobișnuit. Era suficient de neobișnuit încât să fiu sigură că majoritatea oamenilor nu ar înțelege; probabil nici măcar *nu ar fi vrut* să înțeleagă. În consecință, l-am forțat pe Jerry să-mi promită că nu va spune nimănui secretul nostru uluitor.

Cred că acum este evident faptul că Jerry nu și-a ținut promisiunea, dar nu îmi pare rău. Niciunul din noi nu ar

prefera să facă altceva decât să fie într-o încăpere plină cu oameni nerăbdători să discute cu Abraham. Ce auzim cel mai des de la persoanele care l-au întâlnit pe Abraham prin intermediul cărților noastre, casetelor video și audio, a seminariilor sau pe site, este: „Vă mulțumesc pentru că m-ați ajutat să-mi amintesc ceea ce cândva am știut.“ și „Asta m-a ajutat să adun împreună toate fragmentele de adevăr pe care le-am adunat de-a lungul vieții. M-a ajutat să dau un sens existenței mele!“

Abraham nu pare interesat să ne prevadă viitorul, așa cum ar fi procedat probabil un prezicător, deși cred că ei întotdeauna au știut ce ne rezervă viitorul; în schimb sunt învățători care ne îndrumă de la ceea ce suntem, către ceea ce vrem să devenim. Ne-au explicat că nu este treaba lor să decidă care sunt dorințele noastre, dar că *sunt* responsabili să ne ajute să obținem ce dorim. Cuvintele exacte ale lui Abraham sunt: *Menirea lui Abraham nu este aceea de a ghida pe cineva către o anumită alegere, sau de a o îndepărta de alta. Vrem ca tu să iei hotărâri asupra tuturor dorințelor tale. Singura noastră dorință este ca tu să descoperi calea de a-ți îndeplini dorințele.*

Afirmația mea favorită pe care am auzit-o rostită despre Abraham până acum, vine de la un tânăr care tocmai ascultase o înregistrare în care Abraham răspundea unor întrebări adresate de niște tineri. Băiatul ne-a spus, „La început, nu am crezut că Esther chiar vorbea în numele lui Abraham. Dar după ce am ascultat înregistrarea și am auzit răspunsurile lui Abraham la acele întrebări, am știut atunci că Abraham era real, pentru că nu există niciun fel de obiecție asupra afirmațiilor lui. Cred că nicio ființă obișnuită nu

poate fi atât de înțeleaptă, de dreaptă și de lipsită de osândire.“

Pentru mine, această călătorie cu Abraham a fost minunată și nu poate fi exprimată ușor în cuvinte. Ador înțelesul de Stare de Bine pe care l-am dobândit în urma învățăturilor lor. Îmi place că blânda lor călăuzire îmi lasă de fiecare dată un sentiment de auto-încredere. Mă bucur să văd că viața multor prieteni dragi de-ai noștri s-a îmbunătățit prin aplicarea învățăturilor lui Abraham. Îmi place să am în jurul meu aceste ființe geniale și iubitoare care, atunci când le-o cer, sunt disponibile întotdeauna și binevoitoare să mă călăuzească.

(Vă fac o confidență, la câțiva ani de la întâlnirea noastră cu Sheila și Theo, Jerry a căutat numele *Theo* în dicționar. „Înțelesul lui *Theo*“, m-a anunțat el în culmea fericirii, „este *Dumnezeu*“! Cât de minunat era! Am zâmbit când mi-am amintit de acea zi fantastică, care a fost un extraordinar punct de cotitură în viața noastră. Eram la acea vreme înfricoșată la gândul că aş putea interacționa cu răul, când de fapt, eram pe cale de a conversa cu Dumnezeu!)

Încă din primele zile ale întâlnirilor cu Abraham, publicul nostru a dorit să cunoască istoricul relației noastre cu Abraham. „Cum a decurs prima voastră întâlnire? Cum mențineți contactul? Care au fost criteriile după care ați fost aleși? Cum este să fii purtătorul de cuvânt al unei înțelepciuni atât de profunde?“ Astfel că Jerry și cu mine trebuia să alocăm câteva minute la începutul fiecărui interviu radio sau televizat în care încercam să oferim răspunsuri care să convingă acel tip de întrebări. Dar eu întotdeauna am simțit nerăbdare la această parte a prezentării. Voiam doar să mă

relaxează și să permit Conștiinței lui Abraham să înceapă să circule pentru că acela era adevăratul motiv pentru care ne aflăm acolo.

În cele din urmă, am creat o înregistrare numită *Noțiuni elementare despre Abraham* pe care oamenii să o asculte în tihnă, în care explicăm detaliat cum a început experiența noastră cu Abraham și cum s-a dezvoltat ulterior. (Acum beneficiați de 74 de minute de *Noțiuni elementare* printr-un download gratuit de pe site-ul **www.abraham-hicks.com**, website-ul nostru interactiv, în care explicăm cine suntem și cu ce ne ocupăm înainte de a-l cunoaște pe Abraham.) Amândoi ne bucurăm foarte mult de contribuția pe care a avut-o fiecare dintre noi la procesul prin care mesajul lui Abraham poate fi ascultat și aplicat de ceilalți, iar pentru noi, mesajul lui Abraham va fi întotdeauna simțit ca fiind evenimentul cel mai important din viața noastră.

În această dimineață, Abraham mi-a spus: *Esther, suntem conștienți de întrebările care sunt emise de conștiința colectivă a planetei tale și, aici, prin tine, vom oferi cu plăcere răspunsurile. Relaxează-te și bucură-te de călătoria extraordinară pe care o vom face împreună în această carte.*

Așadar, intenționez să mă relaxez acum și să permit lui Abraham să înceapă imediat această carte pentru tine. Îmi imaginez că ei îți vor explica, din perspectiva lor, cine sunt, dar mai important, cred că te vor ajuta să înțelegi *cine ești tu*. Îți doresc ca întâlnirea ta cu Abraham să fie tot atât de plină de înțelesuri cum a fost și continuă să fie pentru noi.

Cu drag, Esther

PARTEA ÎNTÂI

*Informații pe care noi le
cunoaștem,
de care e posibil ca voi să fi uitat,
dar de care e important să vă
aduceți aminte*



Capitolul 1

Puterea de a te simți bine acum

Abraham este numele nostru, și ne adresăm ție dintr-o dimensiune non-fizică. Desigur, trebuie să înțelegi că și tu ai venit dintr-o dimensiune non-fizică, deci nu suntem chiar așa de diferiți unii de alții. Lumea ta fizică s-a născut dintr-o proiecție a non-fizicului. De fapt, atât tu cât și lumea ta fizică sunteți extensii ale Sursei non-fizice de Energie.

Pe acest tărâm non-fizic, noi nu folosim cuvinte pentru că nu avem nevoie de exprimare. De asemenea, noi nu avem limbă cu care să vorbim sau urechi cu care să auzim, deși comunicăm perfect unii cu alții. Limbajul nostru de comunicare non-fizică este vibrațional, iar comunitățile sau familiile noastre se aleg după criteriul scopurilor comune. Cu alte cuvinte, emitem vibrațional ceea ce suntem, iar cei cu gânduri asemănătoare se alătură nouă. Asta este de asemenea valabil și pentru lumea voastră fizică, deși mulți dintre voi ați uitat că este așa.

Abraham este o familie de entități non-fizice care s-au alăturat în mod firesc din dorința puternică de a vă reaminti vouă, extensiilor noastre fizice, de Legile Universului care guvernează lumea. Dorința noastră este aceea de a vă ajuta să vă amintiți că sunteți extensii ale Sursei de Energie; că sunteți ființe iubite și binecuvântate; și că ați venit în această realitate spațial-temporală pentru a crea cu bucurie.

Toate entitățile focalizate fizic dispun de câte un corespondent non-fizic. Fără excepție. Toți aveți acces la o perspectivă largă asupra dimensiunii non-fizice. Fără excepție. Din păcate, majoritatea ființelor umane au devenit atât de înnebunate de lumea materială specifică planetei voastre, încât au dezvoltat structuri puternice de rezistență care contracarează conexiunea clară la propria Sursă. Dorința noastră este de a-i ajuta pe aceia dintre voi care vor să re trăiască conectarea.

În timp ce toate ființele umane au acces clar la conexiunea non-fizică, cele mai multe dintre ele nu sunt conștiente de asta. Și deseori, chiar și atunci când ești conștient că este posibil, dezvolti deprinderi ale unor gânduri care acționează ca rezistență, obstrucționând capacitatea ta de interacțiune conștientă.

Totuși, câteodată, se deschide un canal clar de comunicare și suntem atunci capabili să transmitem vibrațional cunoașterea noastră către cineva care recepționează și traduce corect mesajul. Așa se întâmplă acum și cu Esther. Noi oferim vibrațional cunoașterea noastră printr-un procedeu similar cu ceea ce voi numiți semnal radio, Esther recepționează acele vibrații și le traduce în

limbajul vostru. Totuși, în acest fel, acum, nu există cuvinte corespunzătoare în limba voastră care să transmită mulțumirea și satisfacția pe care o simțim atunci când suntem capabili să vă transmitem cunoașterea noastră.

Dorința noastră cea mai arzătoare este să vă bucurați de ceea ce sunteți acum, în acest moment —indiferent unde vă aflați. Știm cât de ciudat îți pot suna aceste cuvinte dacă te simți departe de ceea ce ți-ai dori să fii. Dar promisiunea noastră absolută este că, atunci când vei înțelege puterea de a te simți bine acum, orice ar fi, vei deține secretul dobândirii unei stări superioare de existență, a unei stări mai bune de sănătate, de belșug, sau starea de a obține orice îți dorești.

Aceste pagini sunt special concepute pentru a-ți oferi o înțelegere mai bună a ceea ce ești și o cunoaștere a celor din jurul tău; vei putea descoperi că unele dintre ele sunt chiar folositoare, dar nu uita că doar cuvintele nu te învață. Adevărata cunoaștere vine din experiența proprie. Chiar dacă ești un culegător înverșunat de experiențe și cunoașteri, viața ta nu se limitează la atât —ai nevoie de împliniri, satisfacții și bucurii. Viața ta este expresia continuă a ceea ce ești cu adevărat.

*Auzi doar ceea ce
ești pregătit să asculți*

Noi comunicăm cu tine pe mai multe nivele ale conștiinței tale, toate în același timp, dar tu recepționezi

doar pe nivelul pentru care ești pregătit acum să primești. Nu veți înțelege toți același lucru din această carte, dar cu fiecare lectură veți pătrunde mai mult în tainele ei. Este o carte care va fi citită de mai multe ori de către aceia care îi înțeleg puterea. Este o carte care te va ajuta să înțelegi relația ta cu DUMNEZEU și cu TOT-CE-ESTE.

Această carte te va ajuta să înțelegi cine ești cu adevărat, cine ai fost, încotro te îndrepti și tot ce vei continua să fii.

Te va ajuta să înțelegi că nu te vei opri niciodată. Te va ajuta să înțelegi legătura ta cu trecutul și cu viitorul — dar, mai important, va trezi în tine *acum* conștiința potențialului tău de putere.

Vei învăța cum să fii creatorul propriei experiențe, și de ce toată puterea ta se manifestă *acum*. Și în cele din urmă, această carte te va conduce către cunoașterea *Sistemului tău de Ghidare Emoțională* și a *punctelor tale sensibile emoțional*.

Tot aici vei găsi o serie de procedee care te vor ajuta să te reconectezi la corespondentul tău non-fizic, procedee care te vor ajuta să-ți îndeplinești toate dorințele. Pe măsură ce aplici aceste procedee și în memoria ta se trezesc puternicele Legi ale Universului —*entuziasmul tău firesc pentru o viață împlinită va renaște*.





Capitolul 2

Ne ținem promisiunile față de tine — îți amintim cine ești

Stii ce vrei? Știi că ești creatorul experiențelor proprii? Te bucuri de evoluția dorințelor tale? Simți cum pulsează în tine prospețimea unei noi dorințe?

Dacă te numeri printre puținele persoane care au răspuns: „Da, mă bucură evoluția dorințelor mele. Mă simt minunat în acest loc în care multe dintre dorințele mele încă nu s-au împlinit“, atunci știi cine ești și înțelegi care este scopul existenței tale fizice.

Dar dacă te simți precum majoritatea ființelor umane, nefericit datorită neîndeplinirii dorințelor; dacă îți dorești mai mulți bani, dar te afli tot timpul într-o continuă lipsă de bani; dacă nu ești mulțumit de slujba ta actuală, dar te simți blocat și nu vezi nicio cale de schimbare; dacă relațiile tale nu sunt satisfăcătoare sau dacă relația perfectă la care ai visat mereu continuă să existe doar în imaginația ta; dacă nu arăți sau nu te simți așa cum ți-ai dori... atunci vei găsi aici multe informații foarte importante, ușor de înțeles, pe care noi dorim să ți le transmitem acum.

Dorim să-ți oferim aceste informații pentru că vrem ca tu să găsești calea spre îndeplinirea tuturor dorințelor tale. Dar acesta este doar unul dintre motivele pentru care vrem să te ajutăm, pentru că noi știm că, chiar și atunci când ți-ai îndeplinit toate dorințele de pe lista ta curentă, va apărea o altă listă, chiar mai lungă și mai diversificată, care îi va lua locul. Așadar, cartea aceasta nu a fost scrisă pentru a te ajuta să bifezi împlinirea tuturor dorințelor de pe lista ta, pentru că înțelegem natura imposibilă a strădaniei.

Am scris această carte cu scopul de a retrezi în tine puterea și succesul inerent care pulsează în inima ființei tale reale. Am scris o carte care să te ajute să te întorci la natura ta optimistă, la așteptări pozitive și la o fericire înfloritoare; să-ți reamintească că nu există ceva ce nu poți să fii, să faci sau să ai. Am scris această carte pentru că v-am promis. Iar acum, pentru că ții în mâinile tale această carte, respecti o promisiune pe care și tu ai făcut-o înainte de a veni.

Ai spus, „Voi trăi cu bucurie!”

Ai spus, „Pornesc către realitatea fizică spațial-temporală, printre celelalte ființe, și îmi asum o identitate cu perspective clare și specifice. Voi învăța să mă cunosc din acel punct de vedere și îmi va face plăcere ca și alții să mă cunoască astfel.”

Ai spus, „Voi observa tot ce mă înconjoară, iar drept răspuns vor lua naștere preferințele mele personale.”

Ai spus, „Voi cunoaște valoarea preferințelor mele. Voi cunoaște valoarea perspectivei mele.”

— *Ne ținem promisiunile față de tine — îți amintim cine ești —*

Și apoi ai adăugat (asta e partea cea mai importantă) „Întotdeauna voi simți puterea și valoarea perspectivei personale, voi urmări ca «Energia non-fizică» ce a creat lumea, să se regăsească în toate deciziile și intențiile mele, în fiecare gând.”

Știai atunci, înainte de nașterea ta fizică, că vei fi „Sursă de Energie” înmagazinată într-un corp fizic, și că ființa fizică ce vei deveni nu va putea fi niciodată îndepărtată de Sursa din care provii. Ai înțeles atunci conexiunea ta veșnică cu Sursa de Energie.

Ai spus, „Mă bucur să dau viață acestui corp fizic, în această realitate fizică spațial-temporală, întrucât acest mediu mă determină să concentrez energia mea puternică în ceva mult mai specific. Iar în specificul acestei focalizări stau evoluția și fericirea.”

Știm cine ești

Așadar, ai venit în acest trup minunat cu amintirea naturii tale vesele și puternice, știind că întotdeauna îți vei aminti lumina puternică a Sursei din care provii, cunoscând că niciodată nu vei putea pierde contactul cu Sursa.

Acum iată-ne aici, ajutându-te să-ți amintești că indiferent cum te simți în acest moment, nu poți pierde conexiunea cu acea Sursă.

Suntem aici pentru a te ajuta să-ți amintești de natura ta puternică și să te susținem să redevii acea ființă încrezătoare, veselă, permanent în căutare de lucruri minunate care să-ți atragă atenția. Aceasta este firea ta!

De vreme ce știm cine ești, te vom ajuta cu ușurință să îți amintești și tu cine ești.

De vreme ce suntem în locul din care provii, îți vom aminti cu ușurință de unde provii.

De vreme ce știm care sunt dorințele tale, te vom călăuzi cu ușurință către îndeplinirea lor.

Nu există ceva ce

nu poți să fii, să faci sau să ai

Dorim să-ți amintești că nu există ceva ce nu poți să fii, să faci sau să ai, și să te călăuzim în atingerea scopurilor. Dar nouă ne place unde te afli acum, chiar dacă ție nu, pentru că noi înțelegem cât de plăcută va fi călătoria ta (pornind de unde ești, până acolo unde vrei să ajungi).

Vrem să te ajutăm să lași în urma ta orice percepție dobândită de-a lungul existenței tale fizice de până acum, care contravine cu veselia și puterea ta naturală, și dorim să te ajutăm să-ți reaccesezi puternica cunoaștere care-ți pulsează lăuntric.

Așadar, relaxează-te și bucură-te de plăcerea acestei călătorii line, care îți va dezvălui cine ești cu adevărat. Dorința noastră este ca, până la momentul în care ajungi cu lectura la sfârșitul acestei cărți, să te regăsești așa cum te știm, să te iubești și să te prețuiești așa cum te iubim noi, și să te bucuri de viață așa cum noi ne bucurăm pentru viața ta.





Capitolul 3

Tu ești creatorul propriei realități

Nu cu mult timp în urmă, prietenii noștri Jerry și Esther au lansat următoarea afirmație: „Tu ești creatorul propriei realități.” (Tocmai descoperiseră cărțile *Seth* scrise de Jane Roberts.) Cartea le-a oferit atât o perspectivă incitantă cât și una îngrijorătoare pentru că, precum marea majoritate a prietenilor noștri fizici, și ei doreau să dețină controlul puterii creatoare a experienței proprii, dar erau chinuiți de întrebări fundamentale de tipul: „*Chiar este bine ca noi să ne alegem realitatea pe care să o creăm? Iar dacă este benefic, cum trebuie procedat?*”

Fundamentul vieții tale este libertatea absolută

Te-ai născut cu o cunoaștere instinctivă, astfel încât să-ți poți crea propria realitate. Și de fapt, această

cunoaștere este atât de bine înrădăcinată în tine, încât atunci când cineva încearcă să-ți împiedice procesul de creație, simți imediat un sentiment de disonanță lăuntrică. Când te-ai născut știai că ești creatorul propriei realități și, deși această dorință de a fi astfel pulsează puternic în adâncurile ființei tale, atunci când începi să te integrezi în societate, începi să accepți multe dintre aspectele despre care ceilalți susțin că trebuie integrate în viața ta. Totuși, în inima ta trăiește convingerea că tu *ești* creatorul experienței tale de viață, că libertatea absolută este fundamentul adevăratei tale experiențe, și că până la urmă, creația experienței tale de viață depinde într-un tot al tine.

Nu ți-a plăcut niciodată să-ți spună altcineva ce trebuie să faci. Nu ți-a plăcut niciodată să încerce cineva să-ți schimbe părerea. Dar cu timpul, la presiunea celor din jurul tău care păreau convinși că modul lor de acțiune este mai potrivit decât al tău (și prin urmare, mai bun), ai început să mai cedezi din fermitatea cu care îți conduceai propria viață. Adesea îți pare mai ușor doar să te adaptezi ideilor lor privitoare la ce e mai bine pentru tine, decât să încerci să le înțelegi. Dar prin această încercare de a te adapta la așteptările societății și de a întâmpina mai puține dificultăți, ai renunțat fără să-ți dai seama tocmai la fundamentul existenței tale: libertatea totală și absolută de a-ți crea propria realitate.

Totuși nu ai renunțat ușor la această libertate, și de fapt nici nu poți renunța cu adevărat, întrucât ea există ca principiu de bază al ființei tale reale. Însă, în încercarea de a ceda din fermitate în favoarea celorlalți, de teama de a nu

rămâne singur, sau în resemnarea fără de speranță că nu ai altă șansă decât să renunți la dreptul tău de a alege... ai mers pe cărări diferite de cursul tău firesc și contrare alegerilor sufletului tău.

***Nimeni altcineva nu poate crea
în experiența ta de viață***

Această carte vorbește despre reconectarea ta la Sursa de Energie; despre trezirea la claritatea, bunătatea și puterea care sunt cu adevărat proprii ființei tale. Este scrisă pentru a te călăuzi spre întoarcerea conștientă la cunoașterea care spune că *ești* liber, că întotdeauna *ai fost* liber —și că veșnic *vei fi* liber să alegi singur. Nu există nicio satisfacție în a permite altcuiva să încerce să creeze realitatea ta. De fapt, nici *nu este posibil* ca altcineva să creeze realitatea ta.

Odată ce te-ai realiniat la puterile veșnice și Legile Universale și la adevărata ta Sursă, atunci bucuria creației, dincolo de descrierea fizică, te așteaptă, pentru că tu *ești* creatorul experiențelor proprii, și vei descoperi o satisfacție foarte mare în a-ți conduce conștient destinul.

***Ești o ființă nemuritoare
într-o formă fizică trecătoare***

Ești o ființă nemuritoare care a ales să participe la această experiență de viață fizică specifică din mai multe

considerente minunate. Iar această realitate spațial-temporală pe care o oferă planeta Pământ servește ca loc de desfășurare, în care îți poți focaliza perspectivele către scopul creației specifice.

Ești Conștiința veșnică, în prezent în acest corp fizic minunat, pentru a experimenta creația, emoția și euforia focalizării specifice. Ființa fizică pe care o definești ca fiind „tu“ se situează la Limita Superioară a gândirii, în timp ce Conștiința, care este adevărata ta sursă, se revarsă asupra ta. Iar acele momente de entuziasm inexprimabil sunt clipele în care ești extrem de deschis și permiți cu adevărat Sursei să se exprime prin tine.

Câteodată permiți pe deplin adevăratei naturi a ființei tale să se manifeste prin tine, alteori nu. Cartea aceasta a fost scrisă cu scopul de a te ajuta să înțelegi că ai capacitatea de a permite întotdeauna naturii tale reale să se exprime prin tine, și întrucât înveți să permiți *conștient* conectarea totală la Tine, care ești Sursa, experiența ta va fi una de bucurie absolută. Prin alegerea conștientă a direcției în care să-ți îndrepti gândurile, te poți conecta permanent la Sursa de Energie, la Dumnezeu, la fericire și la tot ce consideri a fi bun.

Starea de Bine absolut stă la baza Universului

Starea de Bine este fundamentul Universului. Starea de Bine este fundamentul a Tot-Ce-Este. Ea circulă spre

tine și prin tine. Trebuie doar să o accepți. Precum procedezi cu aerul pe care-l respiri, trebuie doar să te deschizi, să te relaxezi și să atragi Starea de Bine în ființa ta.

Această carte vorbește despre acceptarea conștientă a conectării firești la Curentul Stării de Bine. Este vorba de a-ți aminti cine ești cu adevărat, astfel încât să poți continua creația propriei experiențe de viață așa cum doreai înainte de a veni la întrupare, la acest nivel superior de experiență... în care intenționezi să-ți exprimi pe deplin libertatea pe infinitele căi pline de bucurie și creativitate.

Înțelegi cât de puternic se revarsă asupra ta Starea de Bine? Înțelegi cât de mult poți să atragi de partea ta circumstanțele și evenimentele? Înțelegi cât ești de iubit? Înțelegi cum această planetă și acest Univers conlucrează în favoarea ta, pentru ca experiența ta de viață să se perfecționeze?

Înțelegi cât de mult ești iubit, cât de mult ești binecuvântat și adorat? Înțelegi că ești parte integrantă din acest proces al creației? Vrem ca tu să înțelegi asta. Vrem să începi să înțelegi natura binecuvântată a ființei tale, și vrem să începi să cauți mărturie pentru aceasta, pentru că noi îți arătăm această natură în fiecare moment în care accepți să vezi: îndreaptă-ți atenția asupra îndrăgostiților, banilor, experiențelor împlinite și asupra tuturor lucrurilor plăcute din viața ta; bucură-te de circumstanțe și evenimente; trăiește experiențele creative extraordinare pe care le oferi altora, fără niciun alt motiv decât acela deosebit de important de a te împlini, satisface și mulțumi; dăruiește în fiecare clipă fericire.

Evoluția este inevitabilă; așa și trebuie să fie. Nu poți „ajuta“ evoluția. Dar nu te afli aici pentru a urmări cu orice preț evoluția — ești aici pentru a experimenta bucuria. Acesta este motivul pentru care te afli aici.





Capitolul 4

Cum pot să ajung de aici, acolo?

Probabil că întrebarea pe care o auzim cel mai des de la prietenii noștri fizici este: „*De ce am nevoie de atât de mult timp pentru a obține ce vreau?*”

Nu e din cauză că nu îți dorești suficient.

Nu e din cauză că nu ești suficient de inteligent.

Nu e din cauză că nu ești suficient de merituos.

Nu e din cauză că soarta îți este potrivnică.

Nu e din cauză că altcineva ți-a luat locul.

Motivul pentru care nu ai obținut deja ce-ți dorești este pentru că te-ai blocat la un nivel vibrațional cu caracteristici puternic diferite de vibrația dorinței tale. Acesta este singurul motiv! Și un alt lucru important pe care trebuie să-l înțelegi acum este că dacă te oprești și te gândești puțin sau, mai important, dacă te oprești și analizezi ce *simți*, poți identifica dizarmonia care s-a creat în tine.

Așadar acum, singurul lucru pe care trebuie să-l faci este să slăbești ușor și treptat încordarea gândurilor tale rezistente, care sunt singurii factori de respingere implicați. Sentimentul de izbăvire crescândă va fi indicatorul eliberării rezistenței, tot așa cum sentimentele de tensiune crescută, mânie, frustrare și altele, sunt indicatori ai creșterii rezistenței.

Starea de Bine așteaptă la ușa ta

Dorim să-ți amintim că ideea de bază pe care trebuie să o înțelegi înainte ca orice altceva să aibă sens pentru tine este: Starea de Bine circulă; Starea de Bine te vrea! Starea de Bine așteaptă să-i deschizi ușa pentru a putea intra în viața ta. Tot ce ți-ai dorit vreodată, indiferent dacă ai rostit sau nu, a fost transmis vibrațional. A fost auzit și înțeles de Sursă și ți s-a răspuns, iar acum tu vei *simți* calea prin care permiți recepționarea mesajelor privitoare la dorințele tale.

Ești o extensie fizică a Sursei de Energie

Ești o extensie a Sursei de Energie. Te situezi la Limita Superioară a gândirii. Realitatea ta spațial-temporală a fost

pusă în mișcare prin puterea gândului, cu mult înainte de a se manifesta în forma fizică pe care o cunoști acum. *Toate existențele din mediul tău fizic au fost create din perspectiva non-fizică, de către Sursă. Și similar Sursei care a creat lumea ta, și tu, prin puterea de concentrare a gândului, continui să creezi lumea din perspectiva Limitei Superioare în care te situezi în această realitate spațial-temporală.*

Ești identic cu Sursa.

Nu poți fi separat de Sursă.

Sursa nu este niciodată separată de tine.

Când ne gândim la tine, ne gândim la Sursă.

Când ne gândim la Sursă, ne gândim la tine.

Sursa nu-ți oferă niciodată gânduri de separare.

Nu poți oferi un gând care să determine despărțirea totală (*despărțire* este de fapt prea mult spus), dar poți emite gânduri suficient de diferite vibrațional încât să împiedice conectarea firească la Sursă. Ne referim aici la atitudinea de *rezistență*.

Singura formă de rezistență sau de opreliște a conectării la Sursă îți este oferită de perspectiva ta fizică. Sursa este întotdeauna disponibilă, iar Starea de Bine se extinde permanent asupra ta și uneori ești în starea de *acceptare* a Stării de Bine, dar alteori nu. *Dorim să te călăuzim spre acceptarea conștientă a conectării la Sursă, cât mai des cu putință.*

Ca extensie a Energiei non-fizice, ai luat la cunoștință ce exista înainte —iar prin contrast, vei ajunge la concluzii sau decizii. Și odată ce te armonizezi cu dorințele tale, Energia non-fizică creatoare se va revărsa asupra ta... aducând entuziasm, pasiune și triumf. Este destinul tău.

Din non-fizic te-ai creat; iar acum, în lumea fizică, continui să creezi. Toți trebuie să avem obiective, dorințe, pentru a putea simți plenitudinea care se revărsă asupra noastră ca o prelungire a Tot-Ce-Este. Dorința este cea care aduce veșnicia.

Valoarea evolutivă a preferințelor proprii

Nu subestima valoarea preferințelor tale, pentru că evoluția acestei planete depinde de aceia dintre voi care se situează la Limita Superioară a gândirii și care permanent își armonizează dorințele. Iar contrastul sau varietatea în care trăiești îți asigură cadrul perfect de formare a preferințelor personale. Așa cum trăiești tu în mijlocul contrastului, noi dorințe radiază constant din tine sub forma semnalelor vibraționale pe care Sursa le recepționează și la care răspunde —iar în acel moment, Universul se extinde.

Cartea aceasta nu vorbește despre extinderea Universului sau despre răspunsurile Sursei la cererile tale sau despre meritul tău —pentru că toate acestea îți sunt date. Cartea îți vorbește despre cum să-ți reglezi vibrațiile pentru a putea recepționa răspunsul la cererile tale.

Știința creației deliberate

Vrem să te călăuzim către realizarea deliberată a lucrurilor pe care mediul le-a însuflețit în tine, pentru că îți dorim să experimentezi euforia fericirii și vrem să-ți creezi, *conștient*, propria realitate. Tu îți creezi propria realitate. Nimeni altcineva nu poate să o facă în locul tău. Mai mult, tu creezi propria realitate chiar și *inconștient*. Din acest motiv, de cele mai multe ori creezi „în absență“. *Când ești pe deplin conștient de propriile gânduri și le oferi deliberat, atunci ești creatorul deliberat al realității proprii* —astfel ai intenționat să procedezi când ai luat decizia de a veni la întrupare.

Dorințele și convingerile tale sunt simple gânduri: „Cere și ți se va da.“ Ceri prin intermediul atenției, nevoilor, dorințelor —acestea sunt cereri (fie că dorința ta *se împlinește* sau *nu se împlinește*, tu ceri...). Nu este nevoie să folosești cuvinte. Trebuie doar să simți în ființa ta: *Îmi doresc asta. Ador asta. Apreciez asta* ș.a.m.d. Dorința este începutul tuturor atracțiilor.

Niciodată nu te plictisești de expansiune sau de creație, întrucât ideile și dorințele noi circulă la nesfârșit. Cu fiecare nouă idee despre ceva ce vrei să experimentezi, să dobândești sau să știi... actualizezi sau manifesti noi dorințe —iar prin manifestarea lor dobândești o nouă perspectivă, de la care pornesc alte dorințe. Contrastul sau varietatea nu se sfârșesc niciodată, astfel că noi dorințe vor încolți mereu, și pentru că „cererea“ nu încetează niciodată, nici „răspunsul“ nu va înceta vreodată să vină. Astfel, noi perspective apar. Noi contraste,

dorințe și perspective noi și înălțătoare vor fi întinse veșnic la picioarele tale.

Odată ce te-ai obișnuit cu ideea că niciodată nu vei înceta să exiști, că noi dorințe se vor naște permanent în tine, că Sursa nu va înceta niciodată să răspundă cererilor tale și că extinderea ta este, prin urmare, veșnică, atunci poți începe să te relaxezi dacă, pentru moment, îți dorești ceva ce nu s-a împlinit încă.

Dorința noastră este ca tu să devii mulțumit de ceea ce ești, de ceea ce ai —dar în același timp să fii dornic de mai mult. Aceasta este postura favorabilă: Să nu-ți fie teamă de ceea ce urmează, să fii dornic, să manifesti sentimente de anticipare pozitivă —fără să simți sentimente de nerăbdare, neîncredere, lipsă de merit sau oricare altul care constituie o opreliște în calea împlinirii dorințelor tale —asta presupune Știința creației deliberate.





Capitolul 5

Bazele simple ale înțelegerii duc la îmbinarea potrivită

Există un curent care circulă peste tot. Există pretutindeni în Univers și în Tot-Ce-Este. Este fundamentul Universului și al lumii tale fizice. Unii sunt conștienți de această Energie, dar majoritatea oamenilor sunt în necunoștință de cauză. Totuși, fiecare este afectat de acest curent.

Pe măsură ce începi să înțelegi temeliile acestei lumi și începi să cauți, sau mai bine spus, *să simți* conștiența acestei Surse de Energie care stă la baza tuturor lucrurilor, vei începe să înțelegi totul despre existența ta. De asemenea, vei înțelege mult mai corect experiențele de viață ale celor din jurul tău.

*Formula potrivită
te conduce la rezultate minunate*

Așa cum ai nevoie să înțelegi bazele matematicii pentru ca apoi să poți beneficia de experiența fericită a înțelegerii

rezultatelor aplicațiilor acesteia, dispui acum de o formulă de înțelegere a lumii, care va fi întotdeauna potrivită oricărei situații și care îți va oferi rezultate minunate. Vor fi atât de logice încât vei fi capabil să prezici experiențele viitoare de viață cu maximă acuratețe și vei putea să le înțelegi pe cele trecute prin intermediul unei cunoașteri care ți-a fost indisponibilă până acum.

Nu te vei mai simți niciodată o victimă, nici în viitor și nici prin raportare la trecut, nu vei mai trăi cu teama lucrurilor nedorite care ar putea interveni în viața ta. Vei înțelege în sfârșit că deții controlul creativ absolut asupra experienței tale de viață. Atunci vei fi capabil să-ți îndrepti atenția asupra propriei puteri creative și vei experimenta fericirea absolută văzând cum toate lucrurile converg la călăuzirea ta spre împlinirea dorințelor tale specifice. Fiecare are acest potențial... însă, doar unii îl conștientizează.

Va fi o experiență extrem de satisfăcătoare să-ți identifici propriile dorințe, care se nasc datorită experiențelor de viață contrastante pe care le trăiești, și să știi că fiecare nouă dorință poate fi pe deplin realizată. Din acel stadiu al convingerii, din acel stadiu al înțelegerii bazelor solide, scurtezi acum timpul dintre momentul de inițiere a ideii de dorință și momentul manifestării ei totale și absolute.

Vei ajunge să cunoști că tot ce-ți dorești se poate împlini rapid și ușor.

— Bazele simple ale înțelegerii duc la îmbinarea potrivită —

***Ești o ființă vibrațională
într-un mediu vibrațional***

Poți simți, fie că permiți conectarea totală la Sursa de Energie, fie că nu. Cu alte cuvinte, cu cât simți mai bine, cu atât mai mult permiți conectarea; cu cât simți mai puțin, cu atât mai puțin permiți conectarea. A (te) simți bine echivalează cu acceptarea conexiunii; a (te) simți rău echivalează cu împotrivirea față de realizarea conexiunii la Sursă.

Tu ești o „ființă vibrațională“ chiar și în expresia fizică de „piele și os“ și tot ce experimentezi în mediul tău fizic este vibrațional. Este doar una dintre abilitățile tale, aceea de a traduce vibrațiile pe care le înțelegi din lumea fizică. Cu alte cuvinte, prin intermediul ochilor, traduci vibrațiile în imagini pe care le vezi. Prin intermediul urechilor, traduci vibrațiile în sunete pe care le auzi. Chiar și nasul, limba și vârfurile degetelor tale traduc vibrațiile în miros, gust și simț tactil; aceste simțuri te ajută să înțelegi lumea ta. Dar, de departe, cel mai sofisticat interpret vibrațional de care dispui sunt emoțiile tale.

Emoțiile tale privite ca interpreți vibraționali

Acordând atenție semnalelor prin care emoțiile tale te avertizează poți înțelege, cu precizie absolută, tot ce trăiești acum sau ai trăit vreodată. Și cu o precizie și o ușurință cum nu ai mai experimentat până acum, poți folosi în toate

această nouă înțelegere a emoțiilor tale pentru a-ți orchestra experiențele viitoare de viață care să-ți facă plăcere.

Acordând atenție modului în care simți, îți poți îndeplini scopul pentru care te afli aici și-ți poți continua conștient evoluția spre fericire așa cum ai plănuit înainte. Prin înțelegerea conexiunii tale emoționale la ființa ta reală, vei ajunge să înțelegi nu doar ce se întâmplă în lumea ta și de ce, dar vei înțelege, de asemenea, fiecare ființă cu care interacționezi. Niciodată nu ți se va mai întâmpla să te confrunți cu întrebări fără răspuns despre lumea ta. Vei înțelege —de la un nivel foarte profund, din perspectiva ta non-fizică nemărginită —totul despre cine ești, cine ai fost și cine vei deveni.



Capitolul 6

Legea Atracției, cea mai puternică Lege din Univers

Fiecare gând vibrează, fiecare gând emite un semnal și fiecare gând atrage un semnal pereche înapoi. Numim acest proces *Legea Atracției*.

Legea Atracției spune: *Ce se aseamănă, se adună*. Așadar, ai putea privi puternica *Lege a Atracției* precum un Manager Universal care percepe toate gândurile pereche adunate împreună.

Înțelegi mai bine acest principiu atunci când deschizi radioul și intenționat reglezi antena să capteze un semnal de la o sursă de emisie radiofonică. Nu te aștepti ca muzica emisă pe frecvența radio 101 FM să fie recepționată de antena ta dacă este reglată la 98,6 FM. Înțelegi că frecvențele vibraționale radio trebuie să se potrivească, iar *Legea Atracției* este de acord cu aceasta.

Așadar, dacă viața te-a determinat să bombardezi vibrațional cu dorințe, trebuie atunci să găsești o cale de a te menține vibrațional în concordanță cu acele dorințe pentru a se împlini.

Către ce îți îndrepti atenția?

Indiferent către ce îți îndrepti atenția, ești determinat să emiți o vibrație, iar vibrația oferită echivalează cu cererea ta, care echivalează cu punctul tău de atracție.

Dacă există ceva ce-ți dorești și de care în prezent ești lipsit, trebuie doar să-ți îndrepti atenția asupra lui și, prin *Legea Atracției*, va veni către tine, întrucât gândindu-te la acel lucru sau experiență pe care ți-o dorești, emiți o vibrație și apoi, prin *Lege*, chiar acel lucru sau experiență trebuie să vină la tine.

Totuși, dacă există ceva ce-ți dorești și *nu ai* în prezent, și îți concentrezi atenția asupra condiției prezente de *a nu-l avea*, atunci *Legea Atracției* va continua să se potrivească cu acea vibrație de *lipsă*, așadar vei continua să *nu ai ce-ți dorești*. Este *Lege*.

Cum pot să știu ce atrag?

Secretul de a atrage în viața ta ce-ți dorești este să realizezi *armonia* vibrațională cu dorința ta. Și cea mai ușoară cale de a atinge armonia vibrațională este să-ți imaginezi că ai acel lucru, să pretinzi că deja există în viața ta; lasă-ți gândurile să trăiască bucuria experienței și, pe măsură ce practici acele gânduri și începi să oferi constant acea vibrație, te vei afla apoi în situația împlinirii acelei dorințe.

Acum, acordând atenție la ce *simți*, poți ști cu ușurință dacă atenția ta este îndreptată asupra dorinței sau asupra *lipsei* dorinței. Când gândurile tale se armonizează vibrațional cu dorința, te simți bine —starea ta emoțională va trece de la mulțumirea așteptării la setea de viață. Dar dacă îți concentrezi atenția asupra lipsei, sau absenței obiectului dorinței —starea ta emoțională va trece de la pesimism la îngrijorare, descurajare, mânie, nesiguranță și depresie.

Astfel, pe măsură ce devii mai *conștient* de sentimentele tale, vei cunoaște întotdeauna care este rolul tău în *Procesul Creativ* și nu vei mai interpreta greșit desfășurarea evenimentelor. Emoțiile tale îți oferă un minunat sistem de ghidare, iar dacă le acorzi suficientă atenție, vei fi capabil să te îndrepti către împlinirea oricărei dorințe.

***Primești ceea ce-ți închipui că primești,
fie că îți dorești sau nu***

Prin puterea Legii Universale a Atracției atragi către tine esența gândului tău predominant. Așadar, dacă te gândești predominant la ceea ce-ți dorești, experiența ta de viață va reflecta acele lucruri. Similar, dacă te gândești predominant la ce nu-ți dorești, experiența ta de viață va oglindi acele lucruri.

Indiferent la ce te gândești, este ca și cum ai planifica evenimentele viitoare. Când apreciezi, planifici. Când ești îngrijorat, planifici. (Îngrijorarea se folosește de imaginația ta pentru a crea ceva ce nu-ți dorești.)

Fiecare gând, fiecare idee, fiecare ființă, fiecare lucru este vibrațional, așadar atunci când îți îndrepti atenția spre ceva, chiar și pentru o perioadă scurtă de timp, vibrația ființei tale începe să reflecte vibrația lucrului căruia îi acorzi atenție. Cu cât te gândești mai mult, cu atât mai mult te armonizezi cu vibrația lucrului; cu cât te armonizezi mai mult cu vibrația lui, cu atât mai tare îl atragi spre tine. Această tendință de atracție va continua să crească până când vei emite o vibrație diferită. Iar atunci când emiți o vibrație diferită, lucrurile care se potrivesc cu *acea* vibrație sunt apoi atrase spre tine, de către tine.

Când vei înțelege *Legea Atracției*, nu vei mai fi surprins de evenimentele care intervin în viața ta, pentru că vei conștientiza că tu le-ai atras prin intermediul procesului tău de gândire. *Niciun lucru nu se poate întâmpla în viața ta, fără ca tu să nu-l fi invitat prin intermediul gândurilor tale.*

Pentru că nu există excepții de la *Legea Atracției*, înțelegerea mecanismului ei de funcționare este ușor de dobândit. Și odată ce ai înțeles că primești sau devii ceea ce gândești, atunci poți deține controlul absolut asupra experiențelor tale de viață. Așadar, *fii conștient de ceea ce gândești!*

*Cât de mari sunt
diferențele tale vibraționale?*

Iată câteva exemple. Există o foarte mare diferență vibrațională între gândurile de *apreciere* față de partenerul

tău și gândurile despre ce ai vrea să fie *diferit* la el. Relația ta cu partenerul reflectă, fără excepție, preponderența gândurilor tale și astfel ajungi, în mod inconștient, să dai viață gândurilor tale.

Dorința ta pentru o condiție financiară mai bună nu se poate îndeplini dacă de cele mai multe ori ești invidios pe norocul vecinilor tăi, întrucât vibrația dorinței tale și vibrația sentimentului tău de gelozie sunt mult prea diferite.

Înțelegerea naturii vibrațiilor tale te va ajuta să crezi cu ușurință, deliberat propria realitate. Apoi, cu timpul și prin practică, vei descoperi că toate dorințele tale pot fi îndeplinite ușor — pentru că nu există ceva ce nu poți să fii, să faci sau să ai.

Tu ești mobilizatorul Energiei vibraționale

Tu ești Conștiință.

Tu ești Energie.

Tu ești Vibrație.

Tu ești Energie electrică.

Tu ești Creator.

Tu ești situat la Limita Superioară a gândirii.

Tu ești cel mai activ mobilizator și utilizator al Energiei creatoare care există peste tot în acest Univers în expansiune veșnică.

Ești un spirit creator care se exprimă la Limita Superioară în această realitate spațial-temporală, cu scopul de a lua la cunoștință tot ce s-a întâmplat odinioară.

Chiar dacă pentru început îți poate părea ciudat, îți va fi de mare ajutor să începi prin a te accepta ca pe o Ființă Vibrațională, pentru că trăiești într-un Univers Vibrațional, iar Legile care guvernează acest Univers se bazează pe vibrații.

Odată ce ești conștient de Legile Universale și devii stăpân pe cunoașterea cauzelor pentru care lucrurile răspund astfel, vei înlocui tot misterul și toată confuzia cu claritate și înțelegere. Îndoiala și frica vor fi înlocuite de cunoaștere și încredere, nesiguranța de certitudine, iar fericirea va reveni în viața ta.

*Când dorințele și convingerile tale
sunt pe aceeași lungime de undă*

Ce se aseamănă, se adună, așadar vibrația ființei tale trebuie să se armonizeze cu vibrația dorinței, astfel încât dorința să ți se împlinească pe deplin. Nu poți dori ceva, să te concentrezi predominant asupra absenței lui, iar apoi să te aștepti să-l primești, pentru că frecvența vibrațională a absenței și frecvența vibrațională a prezenței sunt foarte diferite una de alta. Sau altfel spus: Dorințele și convingerile tale trebuie să fie pe aceeași lungime de undă pentru ca tu să-ți împlinești dorințele.

Să aruncăm o privire asupra întregului tablou: Ai avut parte până acum de experiențe care te-au determinat, din perspectiva ta divină specifică, să identifici, conștient sau inconștient, preferințele personale. Acum, Sursa care te aude și te adoră răspunde imediat cererii tale vibraționale, fie că ai transmis cererea verbal, fie că nu.

Așadar, nu contează cum ceri —verbal sau doar prin sentimentul vag al unei noi dorințe —cererea ta este auzită și ți se răspunde de fiecare dată, fără excepție. Când ceri, îți este dat întotdeauna.

Tot-Ce-Este...

beneficiază de pe urma existenței tale

Datorită expunerii tale la experiențe specifice care îți determină dorințe specifice, și pentru că Sursa te aude și răspunde cererilor tale —Universul, în care suntem toți focalizați, se extinde. Ce minunat!

Realitatea spațial-temporală prezentă, nivelul intelectual prezent, modul curent de a privi lumea —toate lucrurile care-ți formează perspectiva —au evoluat de la o generație la alta. De fapt, nu este posibil să reconstitui toate dorințele, concluziile și perspectivele care au rezultat din punctul tău unic de vedere, aici și acum. Dar ne dorim foarte mult să înțelegi că nu contează ce anume a cauzat punctul tău unic de a vedea lumea —mai important e că *există*. Tu ești, gândești, observi, ceri —și ți se răspunde. Și Tot-Ce-Este beneficiază de existența ta și de punctul tău de vedere.

Așadar nu se pune problema importanței tale, cel puțin nu pentru noi. Noi înțelegem pe deplin valoarea ta incomensurabilă. Demnitatea ta nu este pusă la îndoială, cel puțin nu pentru noi. Știm că meriți ca Energia creatoare să răspundă fiecărei cereri a ta —și știm că așa se și întâmplă, dar mulți dintre voi, din diverse motive, vă împiedicați în a recepționa chiar lucrurile pe care le-ați cerut.

Redescoperă Artă de a Accepta Starea firească de Bine

Îți dorim să-ți redescoperi talentul nativ de a *accepta* ca Starea de Bine din Univers să se reverse permanent și fără restricții asupra existenței tale —noi numim această știință, *Artă Acceptării*. Este *Artă de Acceptare* a Stării de Bine care continuă să circule prin tine atâta timp cât ești, și care face posibil ca întreaga ta Ființă să fie cuprinsă de natura divină din care provii. *Artă Acceptării* este artă de a nu opune rezistență la Starea de Bine pe care o meriți; la Starea de Bine care este firească; la Starea de Bine care este zestrea ta, Sursa ta și însăși Ființa ta.

Acum nu există cursuri preliminare pe care să le urmezi cu scopul de a înțelege cele prezentate aici. Cartea aceasta este scrisă în așa fel încât să poți începe să primești informații valoroase de acolo de unde ești. Ești pregătit pentru aceste informații, chiar acum, iar aceste informații sunt pregătite pentru tine.





Capitolul 7

Te situezi la Limita Superioară a gândirii

Ne place să ne referim la locul în care te afli ca fiind *Limita Superioară a gândirii*, pentru că așa cum stai acolo —în corpul tău fizic, în mediul tău fizic, având experiența ta fizică de viață —ești cea mai îndepărtată extensie pe care o avem.

Tot ce a existat înainte culminează cu ce ești tu acum. Și așa cum toate experiențele *tale*, din momentul nașterii până în prezent, au culminat cu ceea ce ești *tu* acum, *toate experiențele a Tot-Ce-Este culminează cu tot ce este experimentat acum în viața fizică a planetei Pământ.*

Evoluția planetei este determinată de experiențele voastre de viață care nasc dorințe specifice și de mulțimea de oameni mobilizată să se implice în acestea. Astfel, cu cât interacționezi mai mult, cu atât mai mult preferințele personale sunt identificate și emise... și cu cât sunt emise mai multe din preferințele tale, cu atât mai multe răspunsuri vei primi. Ca și cum un curent puternic al Sursei de Energie este extins acum înaintea ta pentru ca preferințele personale să poată fi recepționate. Cu alte cuvinte, datorită experiențelor

pe care atât de mulți le-au trăit și încă le trăiesc, și datorită puterii acumulate de către dorințele *lor*, Starea de Bine a experiențelor *voastre* viitoare este pusă la loc sigur. Similar, dorințele *voastre* curente vor asigura, în schimb, curentul de Energie ce va fi benefic generațiilor viitoare.

*Dacă îți dorești ceva,
înseamnă că Universul îți poate oferi*

Dacă implicarea ta în realitatea spațial-temporală îți inspiră dorințe sincere, atunci Universul are mijloacele de a-ți asigura rezultatele dorite. Datorită capacității tale de a găsi noi surse de expansiune cu fiecare nouă realizare, expansiunea poate tăia respirația acelor care sunt la începuturile înțelegerii puterilor ei, dar poate fi absolut firească pentru aceia care deja au înțeles și așteaptă ca Starea de Bine să se reverse permanent în viața lor. Curentul Stării de Bine circulă chiar și atunci când nu înțelegi asta, dar atunci când, pe deplin *conștient* te aliniezi lui, eforturile tale conștiente devin mult mai satisfăcătoare, pentru că atunci descoperi că nu există absolut nimic din ceea ce-ți dorești, care să nu poată fi îndeplinit.

*Funcționează,
fie că înțelegi sau nu*

Nu este nevoie să înțelegi pe deplin complexitatea eternei expansiuni a mediului pentru a-i putea culege roadele,

dar *este* nevoie să găsești o cale să circuli în direcția curentului Stării de Bine care se întinde înaintea ta. Venim în ajutorul tău, oferindu-ți cuvintele: *Există un singur Curent al Stării de Bine care circulă. Îl poți accepta sau te poți opune lui, dar nu îi poți schimba cursul.*

Nu vei intra într-o încăpere iluminată electric pentru a căuta comutatorul la întuneric. Cu alte cuvinte, nu te aștepti să găsești un comutator care va inunda camera în întuneric pentru a putea acoperi strălucirea luminii —vei găsi doar un comutator care rezistă luminii, pentru că absența luminii este întunericul. Similar, nu există o Sursă a „răului“, dar există rezistența la Bine, tot așa cum nu există o Sursă de boală, dar există rezistența la Starea naturală de Bine.

Fără întrebare nu există răspuns

Câteodată oamenii o complimentează pe Esther pentru că este capabilă să primească înțelepciunea lui Abraham și pentru că o transcrie sau vorbește altora despre ea pentru ca aceștia să o poată experimenta și beneficia de pe urma ei. Adăugăm și noi, asemeni lor, aprecierea și respectul nostru. De asemenea, vrem să menționăm că recepționarea și transmiterea vibrațiilor noastre de către Esther este doar un subpunct al problemei. Fără cererea care precede răspunsul, acesta nu ar exista.

Oamenii vremurilor voastre beneficiază spectaculos de experiențele generațiilor trecute, pentru că prin experiențele

pe care le-au trăit și prin dorințele care le-au generat, au creat mobilizarea. Iar astăzi ești unul dintre cei aflați la Limita Superioară a gândirii, care culege roadele cererilor acelor generații trecute; în același timp, *voi* continuați să cereți, iar acum *voi* mobilizați... și procesul continuă. Așadar, poți vedea, dacă găsești o cale prin care să permiți acest lucru, că există un lan imens de Stare de Bine la nivelul mâinilor tale, gata de a fi cules —la dispoziția ta doar pentru că te afli în aliniament vibrațional cu Sursa? (Și poți să nu vezi de ce —de vreme ce nu există niciodată îmbulzeală la Limita Superioară —nu întâlnești mulți oameni cu care să poți vorbi despre subiectul acesta?)

În vremurile acestea, există mulți oameni care experimentează greutăți și traume majore, iar datorită modului în care trăiesc chiar acum, cererile lor sunt intense și acute. Și datorită intensității cererilor lor, Sursa le răspunde în schimb. Și, deși persoana care transmite cererea este de obicei atât de absorbită de traumă încât nu beneficiază personal de răspunsul propriei cereri, generațiile viitoare —sau chiar și generațiile curente care nu resping în prezent — beneficiază de avantajele acestor cereri.

Îți oferim acestea cu scopul de a te ajuta să înțelegi: *Există un curent nelimitat de Stare de Bine și o abundență de toate tipurile disponibilă ție mereu —dar trebuie să fii deschis să primești. Nu poți să respingi și să primești în același timp.*

*Deschide poarta sufletului și
lasă Starea de Bine să se reverse*

Consideră că ești, de acolo de unde te afli acum, beneficiar al Curentului puternic al Stării de Bine. Încearcă să-ți imaginezi că ești cuprins de cursul acestui puternic curent. Fă un efort să te simți beneficiar la Limita Superioară a curentului nelimitat, zâmbește și încearcă să accepți că-l meriți.

Capacitatea ta de a simți că meriți să beneficiezi de Curentul puternic al Stării de Bine depinde, fără doar și poate, de ce se întâmplă acum în viața ta. Sub anumite aspecte te consideri binecuvântat, în timp ce sub altele nu, și este dorința noastră ca, pe măsură ce citești această carte, să ajungi să înțelegi că măsura în care te simți binecuvântat și în care te aștepti să experimentezi evenimente plăcute indică nivelul tău de *acceptare*; iar măsura în care nu te simți binecuvântat și nu te aștepti să experimentezi evenimente plăcute indică gradul tău de rezistență. Dorința noastră este ca, pe măsura lecturii, să te simți pregătit să renunți la obiceiul gândurilor care au ca rezultat neacceptarea Stării de Bine.

Vrem să înțelegi că, dacă nu ar fi existat gânduri de opoziție adunate de-a lungul existenței tale fizice de până acum, gânduri care nu sunt în aliniament vibrațional cu Starea de Bine, te-ai afla în prezent în starea de acceptare deplină a Curentului —pentru că ești cu adevărat extensia lui.

Tu (și ceea ce simți) ești responsabil dacă accepți sau nu moștenirea ta de Stare de Bine. În timp ce acele lucruri

din preajma ta te pot influența, mai mult sau mai puțin, să accepți sau nu acest Curent este, în ultimă instanță, alegerea ta exclusivă. Poți să deschizi poarta sufletului și să permiți Stării de Bine să intre, sau poți alege gânduri care să te țină deoparte de ceea ce-ți aparține dar, fie că accepți sau fie că respingi, curentul va circula permanent către tine la nesfârșit, neobosit, întotdeauna pe poziție în caz că te răzgândești.

*Te afli în locul cel mai potrivit
pentru a ajunge de aici, acolo*

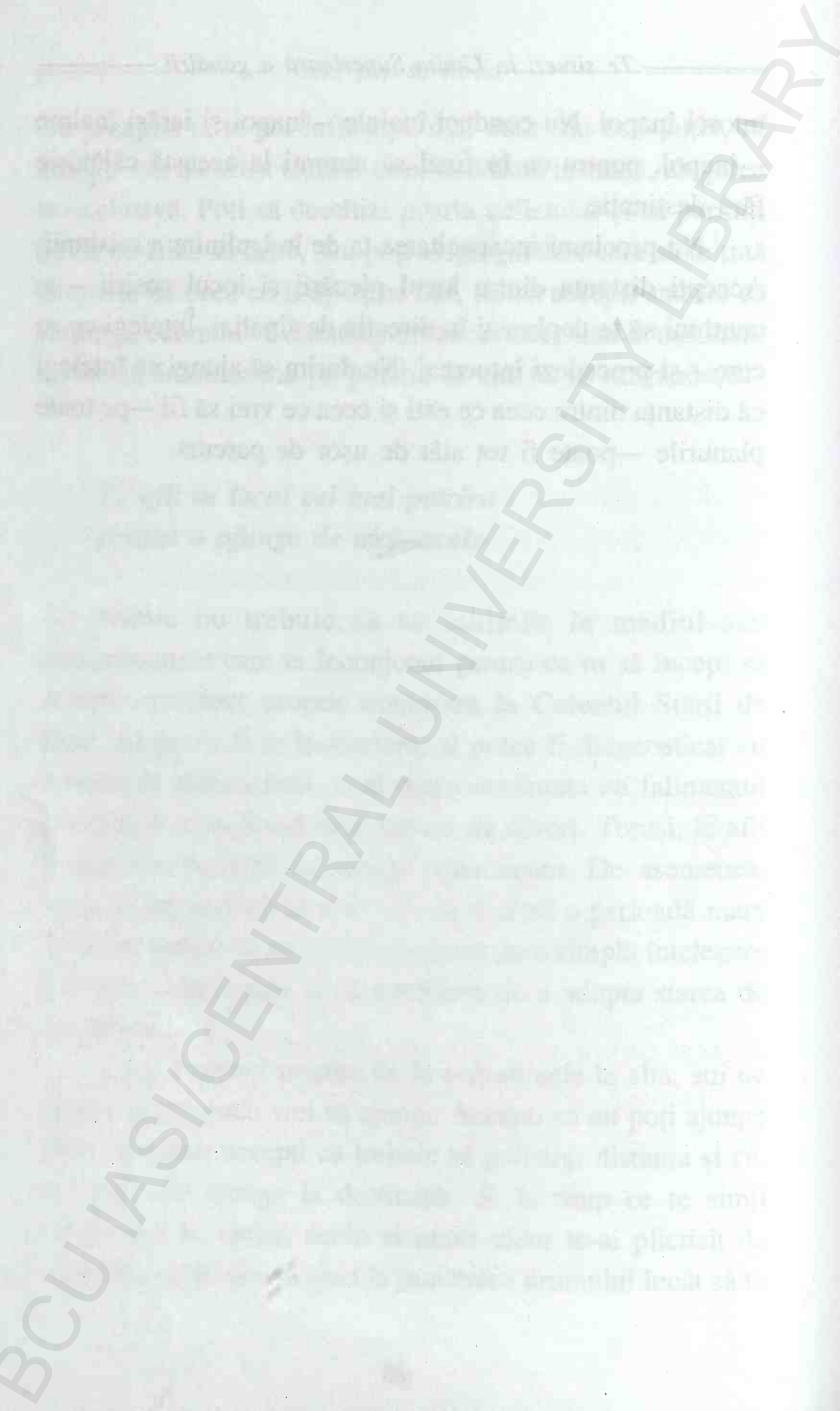
Nimic nu trebuie să se schimbe în mediul sau circumstanțele care te înconjoară pentru ca tu să începi să accepți conștient propria conectare la Curentul Stării de Bine. Ai putea fi în închisoare, ai putea fi diagnosticat cu o boală în ultimă fază, te-ai putea confrunta cu falimentul sau poți fi în mijlocul unui proces de divorț. Totuși, te afli în postura perfectă să începi chiar acum. De asemenea, vrem să înțelegi că nu e nevoie să-ți aloci o perioadă mare de timp, pentru că nu ai nevoie decât de o simplă înțelegere a Legilor Universale și de hotărârea de a adopta starea de *acceptare*.

Când conduci mașina de la o destinație la alta, știi de unde pleci și unde vrei să ajungi. Accepți că nu poți ajunge acolo imediat; accepți că trebuie să parcurgi distanța și că, în timp, vei ajunge la destinație. Și în timp ce te simți nerăbdător să ajungi acolo și poate chiar te-ai plictisit de călătorie, nu te descurajezi la jumătatea drumului încât să te

întorci înapoi. Nu conduci înainte —înapoi și iarăși înainte —înapoi, pentru ca în final să renunți la această călătorie fără destinație.

Nu proclami incapacitatea ta de îndeplinire a misiunii. Accepti distanța dintre locul plecării și locul sosirii —și continui să te deplasezi în direcția destinației. Înțelegi ce se cere —și procedezi întocmai. Ne dorim să ajungi să înțelegi că distanța dintre ceea ce ești și ceea ce vrei să fii —pe toate planurile —poate fi tot atât de ușor de parcurs.







Capitolul 8

Ești un emițător și un receptor vibrațional

Acum ești pregătit să înțelegi cea mai importantă parte a controlului, creației și bucuriei experienței de viață fizică.

Ești mai mult decât ființa materială cu care te-ai obișnuit să te identifici —ești o *Ființă Vibrațională*. Atunci când cineva te privește, te percepe prin intermediul văzului și auzului, dar tu te înfățișezi lui și întregului Univers într-o manieră mult mai energică decât poate fi văzută și auzită: *Ești un emițător vibrațional și transmiți semnalul tău în fiecare moment al existenței tale.*

Pe perioada cât ești focalizat în acest corp fizic, atâta timp cât ești conștient, proiectezi permanent un semnal foarte specific, ușor de identificat, care este recepționat instantaneu, înțeles și care primește răspuns. Curând, circumstanțele tale prezente și viitoare încep să se schimbe ca răspuns la semnalul pe care tu îl emiți *acum*. Astfel, întregul Univers este afectat, chiar acum, de ceea ce emiți.

*Ești o individualitate eternă,
concentrată în prezent*

Lumea ta, prezentă și viitoare, este afectată în mod direct și specific de semnalele pe care le transmiți în prezent. Personalitatea pe care Tu o reprezinți este cu adevărat o individualitate eternă, dar cine ești tu acum și ce gândești acum, determină o Energie concentrată care este foarte puternică. Această Energie pe care tu o generezi este aceeași Energie care a creat lumea. Și este cea care, chiar în acest moment, creează lumea ta.

Beneficiezi de un sistem de ghidare cu care ești înzestrat, cu indicatori care te ajută să înțelegi puterea sau tăria semnalului tău, precum și direcția de concentrare. Și ce e mai important, este chiar același sistem de ghidare care te ajută să înțelegi aliniamentul gândului tău ales la Fluxul de Energie.

Sentimentele tale sunt indicatorii sistemului tău de ghidare. Cu alte cuvinte, modul în care simți este adevăratul indicator al aliniamentului la Sursă și al aliniamentului la propriile intenții.

*Cele mai puternice convingeri ale tale
erau cândva simple gânduri*

Fiecare gând pe care l-ai oferit vreodată încă există și, de fiecare dată când te concentrezi asupra unui gând, îi activezi vibrația în interiorul tău. Așadar, indiferent către ce

îți îndrepti atenția, activezi un gând. Iar când îți întorci atenția de la acel gând, el devine latent. Singurul mod de dezactivare conștientă a unui gând este să activezi altul. Cu alte cuvinte, singura cale de retragere deliberată a atenției de la un gând este să acorzi atenție unui alt gând.

Când acorzi atenție unui lucru, la început vibrația nu este foarte puternică, dar dacă continui să te gândești sau să vorbești despre el, vibrația devine mai puternică. Așadar, cu suficientă atenție acordată unui subiect oarecare, acesta poate deveni gând dominant. Pe măsură ce acorzi tot mai multă atenție unui gând și pe măsură ce te concentrezi tot mai mult asupra lui și prin urmare îi practici vibrația — gândul capătă o pondere mai mare în cadrul vibrației tale — și poți numi acest gând practicat, *convingere*.

***Cu cât acorzi mai multă atenție gândurilor tale,
cu atât mai puternice vor deveni***

Datorită faptului că *Legea Atracției* este cauza expansiunii gândurilor tale, nu este posibil să acorzi atenție unui gând fără să te aliniezi cu el într-o anumită măsură. Așadar, cu cât cântărești mai mult gândul și cu cât mai des revii asupra lui, cu atât mai puternic devine aliniamentul tău vibrațional la el.

Pe măsură ce dobândești un aliniament mai puternic la un gând oarecare, începi să simți emoții care indică creșterea sau scăderea aliniamentului la propria Sursă. Cu alte cuvinte, pe măsură ce acorzi mai multă atenție unui subiect,

interpretarea ta emoțională de armonie sau dizarmonie cu ființa ta reală devine mai puternică. Dacă obiectul atenției tale este în aliniament cu ceea ce Sursa ta cunoaște a fi, vei simți armonie în gânduri sub forma gândurilor plăcute. Dar dacă obiectul atenției tale nu este în aliniament cu ceea ce Sursa ta cunoaște a fi, vei simți dizarmonie în gânduri sub forma gândurilor neplăcute.

Atenția este precum o invitație

Fiecare gând căruia îi acorzi atenția ta se extinde și devine o pondere mai mare în amestecul tău vibrațional. Fie că este un gând despre ceva ce-ți dorești, fie că nu — atenția ta îndreptată spre el, este pentru el precum o invitație în viața ta.

Din moment ce Universul este fundamentat pe atracție, nu există excludere. Totul este cuprins de atracție. Așadar, când vezi ceva ce dorești să experimentezi și te concentrezi asupra lui, spunându-i ferm „da“, îl incluzi în experiența ta. Dar atunci când vezi ceva ce nu ai dori să experimentezi și te concentrezi asupra lui, spunându-i cu putere „nu“, de asemenea îl incluzi în experiența ta. Nu îl inviți înăuntru cu „da“ și nu îl excluzi cu „nu“, pentru că nu există excludere în acest Univers fundamentat pe atracție. Concentrarea ta este o invitație. Atenția ta este o invitație.

Astfel, aceloră care sunt cu precădere observatori, le merge bine în vremurile bune, dar suferă în vremurile grele datorită faptului că obiectul atenției lor este vibrațional, și

pe măsură ce îl analizează, îl includ în conținutul lor vibrațional; și pe măsură ce îl includ, Universul îl acceptă ca fiind punctul lor de atracție —și le oferă mai mult din această esență. Așadar, unui observator, ori îi este din ce în ce mai bine, ori din ce în ce mai rău. Totuși, unui vizionar îi merge bine *tot timpul*.

Datorită atenției practicate asupra unui subiect, Legea Atracției asigură circumstanțele, condițiile, experiențele, oamenii și toate acele lucruri care se potrivesc vibrației tale curențe dominante. Și pe măsură ce lucrurile care încep să se manifeste în jurul tău se potrivesc cu gândurile pe care le deții, dezvolți vibrații tot mai puternice. Astfel, gândul tău, care odată era fragil și lipsit de importanță, s-a dezvoltat acum într-o convingere puternică —și cele mai puternice convingeri întotdeauna vor juca un rol important în viața ta.



Capitolul 9

Semnificațiile ascunse ale reacțiilor emoționale

Simțul vederii este diferit de simțul auzului, iar simțul gustului este diferit de simțul tactil, dar deși simțurile diferă unele de altele, toate sunt interpreți vibraționali. Cu alte cuvinte, atunci când te apropii de o sobă încinsă, simțul vederii nu poate spune neapărat că soba este fierbinte; simțul auzului și simțul gustului nici atât nu fac parte din metoda prin care identifici că o sobă este fierbinte. Dar pe măsură ce te apropii cu corpul de sobă, senzorii din piele te avertizează că soba este fierbinte.

Te-ai născut cu interpreți vibraționali sensibili, dezvoltati, sofisticati, care te ajută să înțelegi și să definești experiențele tale. Și în același mod în care te folosești de cele cinci simțuri pentru a interpreta experiențele din viața ta fizică, te-ai născut și cu alți senzori —emoțiile —care sunt interpreți vibraționali suplimentari ce te ajută să înțelegi experiențele pe care le trăiești.

***Emoțiile sunt indicatorii
punctului tău de atracție***

Emoțiile sunt indicatorii conținutului vibrațional al ființei tale, în orice moment. Așadar, atunci când ești conștient de emoțiile tale ești, de asemenea, conștient de emisia ta vibrațională. Și odată ce îmbini cunoașterea *Legii Atracției* cu conștiența emisiei tale vibraționale de moment, atunci deții controlul absolut asupra punctului tău de atracție. Cu această cunoaștere, poți conduce acum experiența ta de viață în orice direcție alegi.

Emoțiile tale —simple, pure —sunt singurele care-ți vorbesc despre relația ta cu Sursa. Și din moment ce emoțiile îți spun tot ce ai vrea sau ai nevoie să știi vreodată despre relația ta cu Sursa, deseori le numim *Sistemul de Ghidare Emoțională*.

Când ai decis să vii în acest corp fizic, înțelegeai pe deplin conexiunea veșnică la Sursa de Energie și știai că emoțiile tale vor fi indicatori permanenți care îți vor da de știre, în orice moment, de relația ta curentă cu Sursa de Energie. Așadar, cunoscând puterea călăuzei la care aveai veșnic acces, nu simțeai niciun risc, niciun sentiment de confuzie —doar sentimentul de aventură și euforie.

***Emoțiile sunt indicatorii
aliniamentului tău la Sursa de Energie***

Emoțiile tale indică gradul de aliniament la Sursă. Deși niciodată nu vei atinge starea de deconectare totală de la

Sursă, gândurile pe care le-ai ales pentru a le acorda atenția ta îți oferă o pondere substanțială în conectarea la sau deconectarea de la Energia non-fizică care este cu adevărat ceea ce ești. Așadar, în timp și cu practică, vei ajunge să știi, în fiecare clipă gradul de aliniere la ființa ta reală, pentru că atunci când ești în starea de acceptare totală a Energiei de la Sursă îți merge bine, iar când manifesti un oarecare grad de neacceptare a aliniamentului, nu îți merge bine.

Ești o Ființă împuternicită și total liberă să creezi, iar atunci când știi asta și ești concentrat asupra lucrurilor cu care te afli în armonie vibrațională, simți o bucurie absolută. Dar atunci când emiți gânduri contrare acestui adevăr divin, simți sentimente opuse, de lipsă de putere și înrobire. Și astfel, de la bucurie, cazi pe scala valorilor emoționale, la neputință.

Folosește emoțiile pentru a găsi calea de întoarcere la Starea de Bine

Când asculți un gând care îți vorbește despre cine ești cu adevărat, simți cum armonia se instalează în trupul tău fizic: bucurie, iubire și un sentiment de libertate sunt dovezi ale aliniamentului la Sursă. Dar atunci când emiți gânduri care spun neadevăruri despre natura ta reală, simți dizarmonie în trup. Depresia, frica și sentimentele de înrobire sunt dovezi ale pierderii aliniamentului la Sursă.

În același mod în care sculptorii modelează lutul dând naștere creațiilor lor, tu creezi prin modelarea Energiei.

Modelezi prin puterea de concentrare —prin gândire, amintire și imaginație. Concentrezi Energia atunci când vorbești, scrii, asculți, când taci, când îți amintești și când îți imaginezi — concentrezi prin proiecția gândului.

Precum sculptorii care, exersând în timp, învață să modeleze lutul în creațiile specifice dorite, *poți învăța să modelezi Energia creatoare a lumii prin concentrarea propriei minți*. Și asemeni lor, care prin intermediul mâinilor simt calea de creație a viziunii proprii —vei folosi emoțiile tale pentru a *simți* calea care duce la Starea de Bine.



Capitolul 10

Cei trei pași către orice vrei să fii, să faci sau să ai

Procesul creațional este simplu din punct de vedere conceptual. Constă în parcurgerea unui număr de trei pași:

- **Pasul 1** (care este răspunderea ta): Ceri;
- **Pasul 2** (care nu este răspunderea ta): Cererea primește răspuns;
- **Pasul 3** (care este răspunderea ta): Trebuie să accepți răspunsul pentru a-l putea recepționa.

Pasul 1: Ceri

Datorită mediului minunat și divers asupra căruia te concentrezi, **Pasul 1** vine firesc și automat, pentru că așa se nasc nevoile firești. Totul —de la cele mai subtile sau chiar

inconștiente dorințe, până la cele mai clare, precise și vii dorințe —este rezultatul experiențelor contrastante ale vieții de fiecare zi. Dorințele (sau *cererile*) sunt produsul firesc al expunerii la acest mediu de o varietate fantastică și de contrast. Așadar, **Pasul 1** se petrece firesc.

Pasul 2: Universul răspunde

Pasul 2 este un pas ușor pentru tine, pentru că este independent de răspunderea ta. Pasul 2 este răspunderea non-fizicului, a Forței Dumnezeiești. Toate cererile tale, mici sau mari, sunt înțelese automat și primesc răspuns, fără excepție. Fiecare nivel de Conștiință are dreptul și posibilitatea de a cere și fiecare nivel de Conștiință se simte onorat să poată răspunde imediat. Când ceri, ți se dă. De fiecare dată.

„Cererea” ta este uneori rostită, dar de cele mai multe ori emană din tine vibrațional ca un curent permanent al preferințelor personale, care se nasc una din alta, fiecare din ele fiind luată în considerare și fiecareia răspunzându-i-se.

Fiecare cerere primește răspuns. Fiecare dorință este îndeplinită. Fiecare rugăciune este ascultată. Fiecare gând este îngăduit. Dar motivul pentru care mulți ar contrazice acest adevăr, oferind din experiențele lor de viață exemplul unor dorințe neîndeplinite, este că ei nu au înțeles și nu au urmat cel mai important pas, **Pasul 3** —pentru că fără acest pas important, existența **Pașilor 1 și 2** ar trece neobservată.

Pasul 3: Acceptă răspunsul

Pasul 3 este aplicația *Artei de a Accepta*. Este adevăratul motiv pentru care există sistemul nostru de ghidare. Este pasul prin care îți schimbi frecvența vibrațională pe frecvența vibrațională a dorinței tale. În același mod în care selectorul de canale al radioului tău trebuie să fie reglat pe frecvența pe care emite stația preferată, frecvența vibrațională a ființei tale trebuie reglată pe frecvența dorinței. Numim aceasta *Arta de Acceptare* —care constă în acceptarea răspunsului cerut. Dacă nu te regăsești pe frecvența de recepție corespunzătoare, cererile tale par fără de răspuns; rugăciunile, neascultate; iar dorințele nu se vor îndeplini —și asta nu deoarece gândurile tale nu au fost auzite, ci pentru că vibrațiile tale nu se armonizează, așadar nu permiți răspunsului să fie recepționat.

***Fiecare subiect se împarte în două categorii:
dorit și nedorit***

Fiecare subiect se împarte de fapt în două subiecte: există obiectul dorinței și lipsa obiectului. *Deseori —chiar și atunci când crezi că te gândești la obiectul dorinței —te gândești de fapt exact la opusul lui.* Cu alte cuvinte, când spui „Vreau să mă simt bine“ te gândești de fapt că „Nu vreau să fiu bolnav“; similar, „Vreau securitate financiară“ sau „Vreau relația de cuplu perfectă“ este de fapt gândul că

„Nu vreau să experimentez o criză financiară“ sau „Nu vreau să fiu singur.“

Ceea ce gândești și ceea ce primești sunt totdeauna pe aceeași frecvență vibrațională, așadar este de un real folos să realizezi o conexiune conștientă între ce gândești și ce se petrece în experiența ta de viață, dar este și mai folositor dacă ești capabil să discerni în ce direcție te îndrepti, încă înainte de a ajunge acolo. Odată ce ai înțeles mesajele importante pe care emoțiile tale ți le oferă, nu va mai trebui să aștepti până când se întâmplă ceva în experiența ta pentru a înțelege care este emisia ta vibrațională —poți spune, după ceea ce simți, direcția exactă spre care te îndrepti.

Atenția trebuie îndreptată asupra obiectului dorinței, nu asupra lipsei lui

*Procesul creațional se produce, fie că ești pe deplin conștient, fie că nu ești. Datorită varietății și contrastului experiențelor tale, în tine se nasc permanent noi preferințe, pe care le emiți ca și cereri, fără ca măcar să știi. Iar în momentul în care emiți o cerere, Sursa de Energie primește cererea ta vibrațională și, prin *Legea Atracției*, oferă imediat un răspuns, care trebuie apoi să se regăsească în frecvența ta vibrațională.*

Motivul pentru care nu ești de fiecare dată conștient că cererile tale au primit răspuns, este că există deseori o pauză

— Cei trei pași către orice vrei să fii, să faci sau să ai —

între cerere (**Pasul 1**) și acceptare (**Pasul 3**). Chiar și atunci când ai emis o dorință clară, ca o consecință a contrastului pe care l-ai luat în considerare, deseori, în loc să acorzi atenție doar dorinței în sine, te concentrezi asupra situației contrastante care a dat naștere acelei dorințe. Și procedând astfel, vibrația ta se datorează mai mult motivului pentru care ai lansat dorința decât dorinței însăși.

De exemplu, mașina ta s-a învechit și necesită reparații dese... și de îndată ce remarci că pierde din aspect, descoperi că începi să-ți dorești una nouă. Și pentru că îți dorești foarte mult acel sentiment de siguranță pe care numai o mașină nouă demnă de încredere îl poate aduce, o dorință este emisă fulgerător din tine și Sursa o recepționează complet și îi răspunde imediat.

Dar pentru că nu ești pe deplin conștient de Legile Universale și de cei trei pași ai Procesului creațional, sentimentul proaspăt de euforie este pentru tine de scurtă durată. Așadar, în loc să-ți îndrepti imediat atenția asupra noii dorințe și să te hrănești cu ideea achiziției unei mașini noi (prin care intri în armonie vibrațională cu propria ta idee nouă) privești înapoi la vechea mașină și punctezi motivele pentru care dorești una nouă. „Această mașină veche nu îmi mai place“, concluzionezi, fără a realiza că de fapt, analizând vechea mașină, te întorci la ea, te armonizezi cu vibrațiile ei și nu te îndrepti către mașina cea nouă. „Chiar am nevoie de o mașină nouă“, îți spui, apoi analizezi defavorabil zgârieturile, loviturile și performanțele slabe ale vechii mașini.

Cu fiecare nouă declarație de necesitate și justificare pentru o nouă mașină de achiziționat, întărești fără să-ți dai seama vibrația situației curente nedorite și, procedând astfel, continui să te menții pe o vibrație diferită de vibrația dorinței tale noi și pe o frecvență nepotrivită de recepție.

Atâta timp cât ești mai conștient de ceea ce nu vrei cu privire la situația curentă, ceea ce vrei nu poate veni la tine. Cu alte cuvinte, dacă te gândești cu precădere la acea nouă mașină extraordinară, atunci ea își va croi drum către tine, dar dacă te gândești cu precădere la vechea mașină care nu mai prezintă încredere, atunci mașina cea nouă nu va putea ajunge la tine.

Poate pare dificil să faci distincție între a te gândi cu adevărat la noua mașină și a tot bate toba despre cea veche, dar odată ce devii conștient de *Sistemul de Ghidare Emoțională*, această distincție va fi foarte ușor de făcut.

Acum deții secretul

îndeplinirii oricărei dorințe

Odată ce ai înțeles că toate gândurile tale echivalează cu punctul de atracție și că ceea ce *simți* indică nivelul acceptării sau respingerii, deții secretul îndeplinirii oricărei dorințe.

Nu este posibil să simți permanent emoții pozitive față de ceva și să atragi experiențe negative, tot așa cum nu este posibil să simți permanent emoții negative față de ceva și să

— Cei trei pași către orice vrei să fii, să faci sau să ai —

atrageți evenimente pozitive — pentru că ceea ce simți îți spune dacă accepti Starea firească de Bine, sau nu.

Deși nu există o sursă a bolii, poți emite gânduri care nu acceptă cursul firesc al stării de sănătate, tot așa cum poți emite gânduri care nu acceptă starea firească de abundență, deși nu există o sursă a sărăciei. Starea de Bine își croiește permanent drum către tine și, dacă nu te-ai obișnuit să emiți gânduri care să o încetinească sau care să o restricționeze, vei experimenta Starea în toate ariile de interes ale vieții tale.

Nu contează în ce relație ești cu dorințele tale. Acordând suficientă atenție la ceea ce *simți* și prin direcționarea gândurilor către stări mai plăcute, poți redobândi armonie vibrațională cu Starea de Bine firească.

Nu uita, în calitate de extensie a Energiei non-fizice pure, pozitive, cu cât ești mai armonizat cu ființa ta reală, cu atât te simți mai bine. De exemplu, când apreciezi ceva, te potrivești vibrațional cu ființa ta reală. Când iubești pe cineva, sau pe tine însuși, te potrivești vibrațional cu ființa ta reală. Dar dacă găsești vină altora, sau chiar ție, în acel moment, emiți o vibrație care nu se armonizează cu ființa ta reală, iar emoția negativă pe care o simți este indicatorul care te avertizează că ai introdus o vibrație de rezistență și că nu te mai afli în starea de *acceptare* a conexiunii pure dintre partea fizică pe care o reprezinti, și partea ta non-fizică.

Deseori ne referim la partea ta non-fizică identificând-o *Ființa ta Interioară*, sau *Sursa* ta. Nu este important cum numim

această Sursă de *Energie* sau *Forță a Vieții*, dar este important să fii pe deplin conștient atunci când accepți conectarea la ea sau atunci când o restricționezi cumva —iar emoțiile tale sunt indicatori permanenți ai gradului de acceptare sau de rezistență la conexiune.



Capitolul 11

Prin antrenament vei deveni un creator fericit, deliberat

Prin analiza conștientă a sentimentelor, vei obține o direcționare tot mai corectă la Sursa de Energie și vei deveni un *creator deliberat* fericit. Prin practică, vei fi capabil să dobândești control focalizat asupra Energiei Creatoare și, precum un sculptor talentat, vei simți satisfacție în modelarea acestei *Energii Creatoare* de lumi și o vei direcționa către eforturile tale creatoare.

Pe măsură ce concentrezi *Energia Creatoare*, trebuie să iei în considerare doi factori: primul, intensitatea și viteza Energiei; iar al doilea, nivelul tău de acceptare sau de rezistență. Primul factor are legătură cu perioada de timp în care ai definit dorința și gradul în care a devenit specifică ție. Cu alte cuvinte, atunci când îți dorești ceva de mult timp, puterea acumulată este mult mai mare decât atunci când începi să-ți dorești ceva începând din acest moment. De asemenea, de fiecare dată când ai revenit asupra ei, experimentând diverse situații contrastante care au ajutat-o să devină mai importantă, dorința a acumulat o putere și

mai mare. Odată ce dorința acumulează o anumită putere sau viteză, este foarte ușor pentru tine să *simți* ce atitudine ai adoptat față de cel de al doilea factor: *acceptarea* sau *rezistența*.

Când te gândești la ceva ce-ți dorești de foarte mult timp și, în acest moment, remarci că nu s-a îndeplinit încă, un puternic sentiment negativ ia naștere în inima ta, întrucât te gândești la ceva care are o energie foarte puternică cu care nu te afli în aliniament vibrațional. Totuși, dacă te gândești la ceva ce-ți dorești de foarte mult timp și îți imaginezi că *se va întâmpla*, atunci sentimentul tău va fi unul de emoție și de anticipare pozitivă.

Așadar, poți spune după ceea ce *simți*, în acel moment, dacă te potrivești vibrațional cu dorința sau dacă te armonizezi cu absența ei; dacă accepți sau respingi dorința, dacă o ajuți sau o împiedici.

***Nu încerca să controlezi gândurile,
trebuie doar să le dirijezi***

În societatea voastră puternic dezvoltată tehnologic, în care aveți acces imediat la aproape tot ce se întâmplă în jurul lumii, ești bombardat de gânduri și idei care, uneori, simți că-ți invadează experiența personală. Astfel, ideea de a-ți controla gândurile atunci când există multe alte gânduri care sunt gata să apară, este imposibilă. În schimb, este mult mai firesc să acorzi atenție numai la ceea ce este în fața ta.

— Prin antrenament vei deveni un creator fericit, deliberat —

Nu încurajăm să depui efort pentru a-ți controla gândurile, în schimb, încurajăm să faci un efort mai mic sau mai mare, de a-ți *călăuzi* gândurile. Și nu este vorba chiar atât de mult de a-ți călăuzi gândurile, cât de a căuta să *simți* o emoție anume, pentru că a căuta să *simți* o emoție plăcută este o cale mult mai ușoară de a reține acele gânduri bune cu care te afli în aliniament vibrațional.

Legea Atracției atrage magnetic și organizează gândurile tale, astfel că, având această cunoaștere și lucrând deliberat cu ea, te va ajuta extrem de mult în procesul de călăuzire a gândurilor.

Nu uita că de fiecare dată când acorzi suficientă atenție unui gând, automat îl activezi, iar *Legea Atracției* răspunde imediat, ceea ce înseamnă că alte gânduri pereche gândului pe care tocmai l-ai activat i se alătură, dând naștere unui gând mult mai pronunțat, puternic și atractiv. Și pe măsură ce continui concentrarea și gândurile tale se dezvoltă, acelui gând mult mai puternic pe care tocmai l-ai activat i se alătură altele asemănătoare... și procesul continuă.

Când gândul practicat devine dominant

De fiecare dată când te concentrezi suficient asupra unui subiect și activezi în tine vibrația lui, devine un gând practicat sau dominant. Și odată ce se întâmplă astfel, *lucruri* care se armonizează cu subiectul încep să se manifeste în jurul gândului tău dominant. În același mod în care gândului

tău de mai înainte i s-au alăturat alte *gânduri* potrivite — acum, *lucruri* care se potrivesc gândului tău dominant încep să-și facă simțită prezența în existența ta: articole din reviste, conversații cu prietenii, observații personale... procesul atracției va deveni foarte evident. *Odată ce atenția ta concentrată a activat suficient o vibrație dominantă în interiorul tău, lucruri —dorite sau nedorite —încep să-și croiască drum în experiența ta personală de viață. Este Lege.*

*Cum să devii efectiv
un creator deliberat*

Nu uita, înainte de a beneficia efectiv de atenția acordată emoțiilor tale, trebuie să accepți mai întâi că Starea de Bine este singurul Curent care circulă. Poți accepta sau poți respinge ca acest Curent să-și pună amprenta asupra experienței tale, iar atunci când accepți, te simți bine; în schimb, atunci când respingi, te simți rău. Cu alte cuvinte, există un singur Curent de bine, pe care îl accepți sau îl respingi și poți spune, după ceea ce *simți*, cum ai procedat.

Ești făcut să-ți meargă bine. Ești făcut să te simți bine. *Ești bun. Ești iubit*, iar Starea de Bine se revarsă permanent asupra ta, iar dacă accepți, se va manifesta sub toate aspectele vieții tale.

Indiferent către ce îți îndrepti atenția, deja pulsează o Energie vibrațională. Și dacă păstrezi atenția concentrată, începi să vibrezi pe aceeași frecvență. De fiecare dată când

— Prin antrenament vei deveni un creator fericit, deliberat —

te concentrezi asupra aceluia subiect și de fiecare dată când oferi acea vibrație, va fi mai ușor data viitoare, până când, în timp, vei dezvolta o înclinație către acea vibrație. E ca și cum ai exersa ceva; cu timpul devine din ce în ce mai ușor. Cu suficientă concentrare asupra acestui gând și, prin urmare, practicându-i vibrația, se formează o *convingere*.

O *convingere* este doar o vibrație practică. Cu alte cuvinte, odată ce ai exersat un gând suficient timp, atunci de fiecare dată când te apropii de subiectul aceluia gând, *Legea Atracției* te va conduce cu ușurință în plină vibrație a acelei convingeri. Așadar acum, *Legea Atracției* acceptă acea convingere ca fiind punctul tău de atracție și aduce la tine lucruri care se potrivesc vibrației. Astfel, de fiecare dată când experimentezi situații care se potrivesc acelor gânduri cărora le-ai acordat atenție, concluzionezi: „Da, este adevărat!“. Și în timp ce ție ți se pare potrivit să le numești „adevăr“, noi preferăm să le numim atracție sau creație.

Orice subiect căruia îi acorzi atenția ta va deveni „adevărul“ tău. Legea Atracției confirmă. Viața ta, cât și a celorlalți, este doar oglindirea gândurilor proprii predominante. Fără excepție.

***Ai luat decizia de
a-ți direcționa gândurile?***

A fi *creatorul deliberat* al propriei experiențe de viață, înseamnă a fi unul dintre cei care au decis să-și direcționeze gândurile, pentru că doar atunci când ai ales deliberat direcția

către care să se îndrepte gândurile tale poți influența deliberat punctul tău de atracție.

Nu se poate să continui să discuți, să observi și să crezi în lucrurile în care credeai înainte și să faci schimbări în punctul tău de atracție, tot așa cum nu poți seta selectorul de canale al radioului tău pe frecvența 630 AM și să recepționezi transmisia de pe 101 FM. Frecvențele tale vibraționale trebuie să se potrivească.

Fiecare emoție pe care o simți vorbește despre aliniamentul sau pierderea aliniamentului tău la Sursa de Energie. Emoțiile tale sunt indicatorii variației vibraționale dintre Ființa ta materială și Ființa ta Interioară, iar atunci când acorzi atenție acestor emoții și încerci să te concentrezi pe gânduri plăcute, atunci îți folosești *Sistemul de Ghidare Emoțională* la parametri normali, așa cum intenționeai înainte de a veni la întrupare.

Sistemul tău de Ghidare Emoțională este codul care te ajută să înțelegi conținutul tău vibrațional și, prin urmare, punctul de atracție. *Este greu să faci distincție între gândul real cu privire la ce-ți dorești și gândul absenței aceluia lucru. Dar a face distincție între răspunsul tău emoțional la gândul dorinței și răspunsul emoțional la gândul absenței obiectului dorit, este foarte ușor de realizat. Deoarece, atunci când ești total concentrat asupra dorinței (și emisia ta vibrațională reflectă perfect asta), te simți minunat. Iar atunci când te concentrezi pe absența unui lucru pe care îl dorești cu adevărat, te simți îngrozitor. Emoțiile tale întotdeauna îți dau de știre ce faci cu vibrațiile tale; te anunță întotdeauna care este punctul tău de atracție și astfel,*

— Prin antrenament vei deveni un creator fericit, deliberat —
acordând atenție emoțiilor tale și oferind deliberat gânduri
care influențează modul în care simți, te poți conduce
conștient către acea frecvență vibrațională care să permită
îndeplinirea oricărei dorințe.

Accepi că ești o Ființă Vibrațională?

Majoritatea prietenilor noștri fizici nu sunt obișnuiți să-și privească viața din perspectiva vibrațională și cu siguranță nu sunt obișnuiți să se privească drept emițători-receptori radio —deși trăiesc într-un *Univers Vibrațional* și reprezintă, mai mult decât conștientizează, *Energie, Vibrație* sau *Electricitate*. Odată ce accepți această nouă orientare și începi să te accepți ca fiind o Ființă Vibrațională care atrage toate evenimentele care intervin în experiența proprie, atunci vei începe să te bucuri de *Creația Deliberată*. Odată ce ai început să înțelegi corelația dintre ceea ce gândești, simți și primești, înseamnă că poți avea ce-ți dorești. Acum deții toate codurile necesare pentru a ajunge la orice destinație dorită, indiferent de unde pornești.



Capitolul 12



Punctele tale Sensibile Emoțional sunt sub controlul tău

Majoritatea oamenilor nu cred că dețin controlul asupra convingerilor proprii. Observă evenimentele din jurul lor și le evaluează, dar de obicei simt că nu exercită niciun control asupra convingerilor pe care le formulează. Își risipesc viața sortând evenimentele în categorii de tipul bun sau rău, dorit sau nedorit, adevărat sau greșit —dar rareori înțeleg că au capacitatea de a controla relația lor cu aceste evenimente.

*Este practic imposibil să controlezi
condițiile pe care alții le-au impus*

Din moment ce mulți oameni aprobă unele dintre condițiile pe care alții le-au impus, dar dezaproabă altele, se expun misiunii imposibile de a încerca să controleze condițiile. Prin puterea sau tăria personală, sau grupându-se împreună pentru a câștiga sentimentul unei puteri sau al

unui control mărit, ei caută să păstreze propria Stare de Bine prin exercitarea controlului asupra circumstanțelor și condițiilor pe care le consideră amenințătoare. Dar în acest Univers fundamentat pe *Legea Atracției*, în care nu există termeni precum excludere, cu cât se străduiesc mai tare să respingă evenimentele nedorite, cu atât mai mult se vor alinia la vibrațiile acelor evenimente nedorite —și procedând astfel, cu atât mai puternic invită manifestarea evenimentelor nedorite în viața lor. Și pe măsură ce tot mai multe evenimente nedorite intervin în experiența lor de viață, se agață tot mai mult de propriile convingeri (își „demon-strează“ lor înșile) că au avut dreptate tot timpul despre cât de rău și invadator a fost acel lucru încă de la început. Cu alte cuvinte, cu cât îți aperi mai puternic propriile convingeri, cu atât mai mult *Legea Atracției* te ajută să trăiești cu ele.

„Dar al cui 'adevăr' este ADEVĂRUL?”

Cu suficientă atenție acordată unui subiect, esența celui gând oferit va deveni în cele din urmă o manifestare fizică. Și pe măsură ce ceilalți observă manifestarea ta fizică, prin atenția pe care o acordă, ajută la expansiunea manifestării. Apoi, cu timpul, această manifestare, fie că este dorită sau nu, este numită „Adevăr“.

Dorim să-ți amintim că ai putere absolută asupra „Adevărilor“ pe care le crezi în propria experiență. Odată ce ai înțeles că singurul motiv pentru care cineva experimentează ceva este pentru că a acordat suficientă

atenție aceluși subiect, este ușor apoi să vezi că „Adevărul“ există doar pentru că cineva i-a acordat suficientă atenție. Așadar atunci când spui: „Trebuie să acord atenție acestui subiect pentru că este adevărat“, este ca și cum ai spune, „Cineva a dat atenție la ceva ce nu dorea și datorită acestei atenții l-a invitat în experiența sa. Și din moment ce a atras ceva nedorit în experiența sa, ar trebui să procedez și eu la fel.“

Sunt multe lucruri minunate pe care le transformi în Adevărurile tale, dar sunt și multe altele nu chiar atât de minunate pe care le faci Adevăruri —*Creația Deliberată* se referă la alegerea *deliberată* a acelor experiențe pe care îți construiești Adevărurile.

***Punctul tău de atracție
este influențat***

Când gândurile tale activate sunt generale și nu foarte concentrate, vibrațiile lor de început sunt încă slabe și nu exercită o putere de atracție sau de respingere suficient de mare. Astfel, în aceste stadii incipiente, este probabil să nu vezi manifestarea niciunei dovezi a atenției tale asupra subiectului. Dar, deși nu vezi încă dovada, se produce atracția altor gânduri care se potrivesc vibrațional cu acelea care ți-au captat atenția. Cu alte cuvinte, gândul devine mai puternic, puterea sa de atracție crește și alte gânduri asemănătoare vibrațional se alătură lui. Și pe măsură ce gândul câștigă teren, începi să primești o interpretare emoțională despre

cât de bine se potrivește acel gând vibrațional în continuă creștere cu Energia Sursei tale. Dacă se potrivește ființei tale reale, acest lucru este indicat de emoții plăcute. Dacă *nu* se potrivește ființei tale reale, sentimentele neplăcute indică asta.

De exemplu, în perioada copilăriei, e posibil ca bunica să-ți fi spus, „Ești un copil atât de minunat. Te iubesc foarte mult. Vei avea o viață împlinită și fericită. Ești atât de talentat, încât lumea se va bucura de prezența ta.” Aceste vorbe te-au făcut să te simți bine, întrucât se potriveau vibrațional cu ceea ce păstrai în adâncurile ființei tale. Dar atunci când cineva îți spune, „Ești rău. Ar trebui să-ți fie rușine de tine. Mă nemulțumești. Nu corespunzi.”, aceste cuvinte te rănesc pentru că atenția acordată lor provoacă o vibrație diferită de ființa ta reală.

Ceea ce simți este o indicație clară și precisă cu privire la aliniamentul sau pierderea aliniamentului tău la Sursa de Energie. Cu alte cuvinte, emoțiile tale îți indică dacă *accepti* sau respingi conectarea la Sursă.

Stările sufletești privite ca indicatori ai Punctelor Sensibile Emoțional

Când te concentrezi continuu asupra unui gând, devine din ce în ce mai ușor să te concentrezi asupra lui pentru că datorită *Legii Atracției* mai multe gânduri asemănătoare devin disponibile pentru tine. Așadar, din punct de vedere emoțional, ai dezvoltat o dispoziție sau o atitudine. Din

— *Punctele tale Sensibile Emoțional sunt sub controlul tău* —

punct de vedere vibrațional, ai creat o rutină vibrațională, o cale vibrațională sau un *punct sensibil*.

Dispoziția ta îți configurează o bună reprezentare a evenimentelor pe care le atragi în viața ta. Dispoziția sau sentimentul general față de ceva, este un indicator clar al vibrației practicate. Cu alte cuvinte, de fiecare dată când un subiect se activează în interiorul tău datorită expunerii la mediul înconjurător, frecvența ta vibrațională sare imediat la poziția vibrației cele mai activate sau la *punctul sensibil*.

De exemplu, să spunem că atunci când erai copil, părinții tăi s-au confruntat cu dificultăți financiare severe. Astfel, lipsa banilor și imposibilitatea de a primi lucrurile dorite au fost discutate deseori la tine acasă, însoțite de sentimente de îngrijorare și teamă. Deseori, ca răspuns la cererea ta de a primi ceva, ți s-a spus că „bani nu cresc în copaci“, și că „doar pentru că îți dorești, nu înseamnă că vei și primi“ și că, „atât tu cât și ceilalți membri ai familiei trebuie să învețe să trăiască și fără... Pentru că așa stau lucrurile...“ Datorită anilor în care ai fost expus la asemenea gânduri de „lipsă“, gândirea ta obișnuită din jurul acestui subiect legat de bani —*Punctul tău Sensibil Emoțional* — este una de așteptare umilă în ceea ce privește succesul financiar. Astfel că, de fiecare dată când te gândești la bani sau abundentă, dispoziția sau atitudinea ta se transformă imediat în dezamăgire, îngrijorare sau mânie.

Sau, în perioada copilăriei, poate mama prietenului tău a murit într-un accident de mașină, astfel că, fiind atât de apropiat de cineva care a trăit o traumă cu un impact atât de mare, ai ajuns să te temi pentru existența părinților tăi.

De fiecare dată când ei călătoresc cu mașina, vei fi torturat de teamă până când se întorc. Astfel, treptat, dezvolti un obicei de a te teme pentru existența celor dragi ție. *Punctul tău Sensibil Emoțional* devine deci nesiguranță.

Sau, în perioada adolescenței, bunica ta moare pe neașteptate datorită unui atac de cord. În anii care urmează, o auzi deseori pe mama ta exprimându-și temerea cu privire la probabilitatea mare ca ea și urmașii ei (asta te include și pe tine!) să sufere de aceeași boală. Aproape de fiecare dată când se vorbește despre decesul bunicii tale, infarctul ei timpuriu devine o parte emoțională —care produce teamă— a conversației. Deși trupul *tău* este puternic și viguros, îngrijorarea cu privire la vulnerabilitatea ta fizică iese la suprafață. Astfel, cu timpul, dobândești un *Punct Sensibil Emoțional* legat de vulnerabilitatea fizică.

Punctele Sensibile Emoționale *pot fi schimbate*

În același mod în care *Punctele tale Sensibile Emoționale* se pot schimba de la sentimente în esență bune sau de siguranță, la sentimente neplăcute sau de nesiguranță, punctele tale sensibile se pot schimba de la a nu te simți bine la a te simți bine, pentru că punctele emoționale se dobândesc datorită atenției acordate unui subiect și prin intermediul gândului practicat.

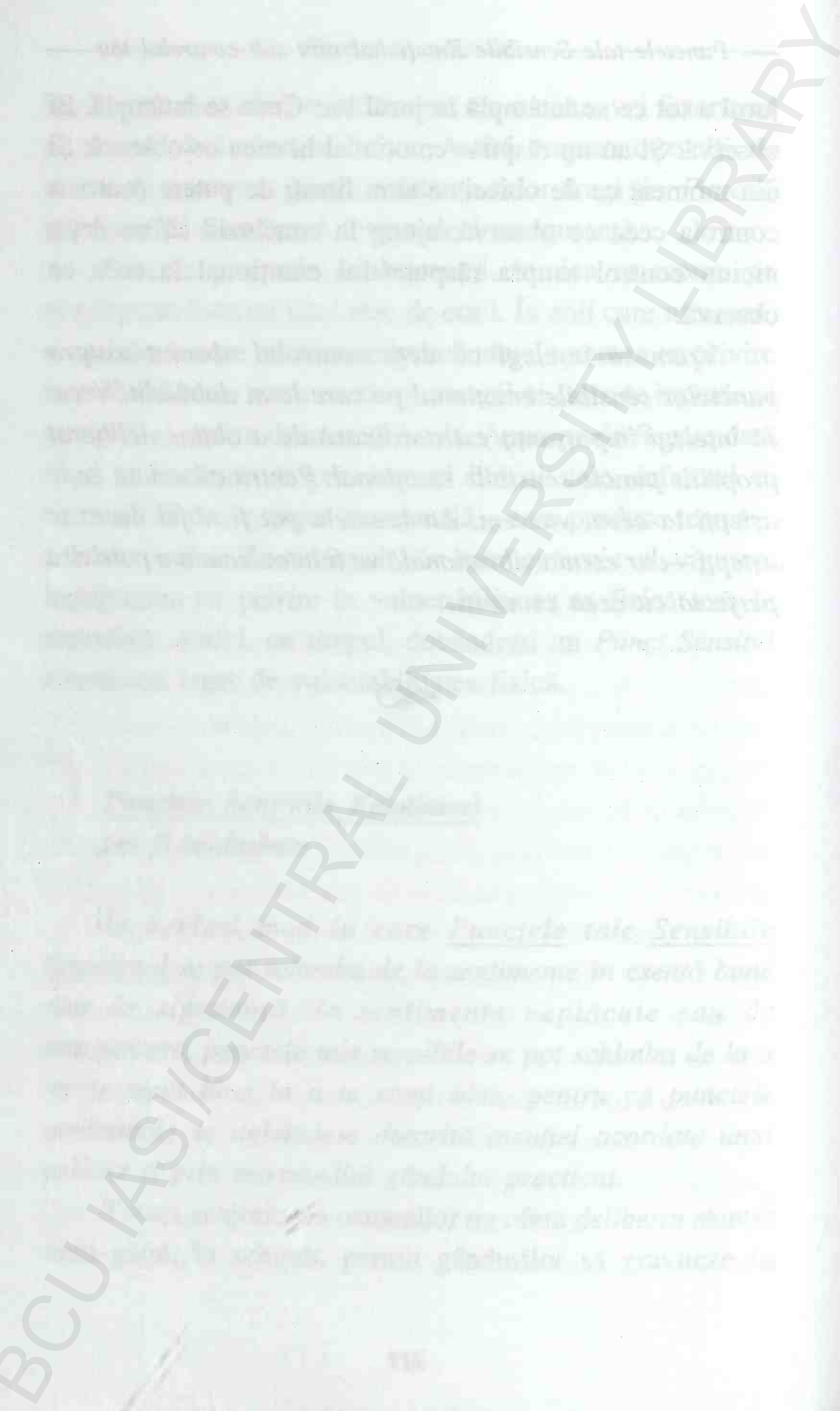
Totuși, majoritatea oamenilor nu oferă *deliberat* atenție unui gând, în schimb, permit gândurilor să graviteze în

— *Punctele tale Sensibile Emoțional sunt sub controlul tău* —

jurul a tot ce se întâmplă în jurul lor: Ceva se întâmplă. Ei observă. Și au un răspuns emoțional la ceea ce observă. Și din moment ce de obicei se simt lipsiți de putere pentru a controla ceea ce observă, ajung la concluzia că nu dețin niciun control asupra răspunsului emoțional la ceea ce observă.

Vrem să înțelegi că deții controlul absolut asupra punctelor sensibile emoțional pe care le-ai dobândit. Vrem să înțelegi importanța extraordinară de a obține deliberat propriile puncte sensibile emoțional. Pentru că, odată ce te aștepti la ceva, va veni. Amănuntele pot fi altfel decât te aștepti —dar esența vibrațională va fi întotdeauna o potrivire perfectă cu ceea ce emiți.





Capitolul 13

Lasă simțurile să te călăuzească

O altă premisă importantă pe care trebuie să o ții minte, este că tu reprezinți o extensie fizică a Sursei de Energie și că un Curent veșnic al Sursei de Energie circulă către tine și prin tine —iar acesta ești tu. Acest Curent circula și înainte ca ființa ta fizică să se fi născut, și va continua să circule și după ce ființa ta fizică va trece prin ceea ce voi numiți „moarte“.

Fiecare ființă vie, om, animal sau plantă trece prin „moarte“, fără excepție. Spiritul, adică natura reală, este veșnic. Așadar, moartea este doar o schimbare a perspectivei Spiritului veșnic. Dacă trăiești în acest trup fizic și te conectezi conștient la Spirit, atunci ești veșnic prin natura ta și nu trebuie să te temi de „sfârșit“, întrucât, din această perspectivă, nu există o asemenea noțiune. (Nu vei înceta niciodată să exiști, pentru că faci parte din Conștiința veșnică.)

Emoțiile tale te informează permanent cât de multă Energie ai acumulat până acum prin intermediul dorinței pe

care o păstrezi în acest moment. De asemenea, te informează dacă preponderența gândurilor tale pe acel subiect se armonizează cu dorința sau cu absența obiectului dorinței. De exemplu, un sentiment de pasiune sau entuziasm indică existența unei dorințe foarte puternice concentrate în prezent; un sentiment de furie sau de răzbunare, de asemenea indică prezența unei dorințe foarte puternice; totuși, un sentiment de letargie sau de plictiseală indică o dorință foarte puțin concentrată în acest moment.

Când îți dorești ceva cu adevărat și simți plăcere atunci când te gândești la acea dorință, atunci vibrația gândului se află în aliniament vibrațional cu dorința —și curentul Sursei tale circulă prin tine cu scopul îndeplinirii acesteia, fără nicio restricție sau rezistență. Numim aceasta: *acceptare*. Dar atunci când dorești ceva foarte puternic și simți mânie, frică sau dezamăgire, înseamnă că te concentrezi exact la opusul obiectului dorinței tale și, procedând astfel, introduci o vibrație care nu se potrivește cu ființa ta reală —iar măsura emoției negative pe care o experimentezi indică gradul de rezistență în recepționarea obiectului dorinței.

Învăță să acorzi atenție emoțiilor tale

Când emoțiile sunt puternice —fie că sunt plăcute sau nu —dorința ta este puternică. Când emoțiile sunt slabe, dorința ta nu este atât de puternică.

Când emoțiile sunt plăcute —fie că sunt puternice sau slabe —accepti îndeplinirea dorinței tale.

Când emoțiile sunt neplăcute —fie că sunt puternice sau slabe —respingi îndeplinirea dorinței tale.

Emoțiile tale sunt indicatori *absoluți* ai conținutului tău vibrațional. Prin urmare, reprezintă oglindirea perfectă a punctului tău de atracție curent. Te ajută să știi, în orice clipă, dacă accepți sau nu acum îndeplinirea dorinței tale.

Ai tendința de a crede că nu îți poți controla emoțiile sau că ar trebui să le poți controla, însă noi îți sugerăm o altă abordare a emoțiilor: Te încurajăm să acorzi atenție la ceea ce simți și să permiți emoțiilor tale să-ți fie indicatori de valoare.

Un sentiment de gol îți spune ceva important

Când indicatorul rezervorului mașinii tale indică faptul că ai rămas fără combustibil, nu critici indicatorul. Primești informația oferită și iei măsuri, adăugând combustibil în rezervor. Similar, un sentiment negativ, neplăcut indică faptul că toate gândurile tale prezente oferă o vibrație atât de diferită de vibrația Sursei tale, încât în prezent respingi conectarea totală la Curentul de Energie. (Poți spune că rezervorul tău se apropie de zero.)

Emoțiile tale nu creează, în schimb îți oferă informații despre ce atragi în prezent. Dacă emoțiile tale te ajută să înțelegi că orice gânduri prezente nu te conduc în direcția în care dorești să te îndrepti, atunci ia atitudine: *Refă*

conexiunea la Sursă prin alegerea gândurilor pozitive, plăcute.

**„Urmează-ți fericirea!“
este un gând pozitiv, sau nu?**

Așa cum am mai menționat și până acum, s-au scris multe despre puterea gândului pozitiv, iar noi suntem cu siguranță susținătorii acestei idei. Nu s-a oferit niciodată un sfat mai bun prietenilor noștri fizici, decât „Urmează-ți fericirea!“, întrucât în căutarea constantă a fericirii, trebuie cu siguranță să te aliniezi la Energia Sursei. Iar în acest permanent aliniament, Starea de Bine este asigurată. Dar atunci când ești înghițit de mulțimea de circumstanțe care te determină să emiți o vibrație care este mult prea departe de starea de fericire, atingerea fericirii devine imposibilă, pentru că *Legea Atracției* nu îți permite să faci salturi vibraționale, tot așa cum nu poți seta selectorul de canale al radioului tău pe frecvența 101 FM ca să asculți o melodie care se difuzează pe 630 AM.

***Ai capacitatea de
a direcționa propriile gânduri***

Ai capacitatea de a direcționa propriile gânduri; ai opțiunea de a observa lucrurile așa cum sunt sau de a ți le imagina așa cum vrei tu să fie —și indiferent de opțiunea

aleasă, fie că observi, fie că-ți imaginezi, puterea este la fel de mare. Ai opțiunea de a-ți aminti un eveniment trecut așa cum s-a întâmplat de fapt sau să ți-l imaginezi așa cum ți-ai fi dorit să se întâmple. Ai opțiunea de a-ți aminti ceva care ți-a făcut plăcere sau ceva care nu ți-a făcut plăcere. Ai opțiunea de a anticipa ceva ce-ți dorești sau de a anticipa ceva ce nu-ți dorești. În fiecare caz, gândurile tale produc o vibrație interioară care echivalează cu punctul tău de atracție, urmând ca circumstanțele și evenimentele următoare să se potrivească cu vibrațiile emise de tine.

Ai capacitatea de a-ți îndrepta atenția către orice vrei, așadar este posibil să te sustragi de la ceva nedorit și să-ți concentrezi atenția asupra a ceea ce-ți dorești. Dar atunci când vibrația ta interioară este practică de mult timp, tendința ta este de a continua să emiți vibrația așa cum ai practicat-o —indiferent cât de mult îți dorești ca aceasta să fie diferită.

Nu este greu să schimbi caracteristicile vibrației tale, în special atunci când înțelegi că poți să o faci treptat. Odată ce ai înțeles cum lucrează vibrațiile tale, cum îți afectează viața și, cel mai important, ce îți spun emoțiile tale despre vibrații, poți progresa ferm, rapid spre a obține orice dorești.

Dacă ne-am afla în locul vostru

Nu este datoria ta să faci lucrurile să aibă loc —Forțele Universului se ocupă de asta. Datoria ta este doar să hotărăști

ce vrei. Nu poți renunța permanent la lista ta de preferințe, pentru că experiențele de viață te ajută să definești, atât la nivel conștient cât și inconștient, ce preferi și cum poate fi viața ta mai bună, din perspectiva ta importantă și personală —și fiecare emisie (sau cerere) conștientă sau inconștientă de-a ta primește răspuns de la Sursă.

Atunci când ai trăit o experiență care te-a ajutat să înțelegi, într-un mod exagerat, exact *ce nu-ți dorești*, ai înțeles, de asemenea, într-un mod exagerat, și ceea *ce-ți dorești*. Dar atunci când ești extrem de conștient de ceea *ce nu-ți dorești*, nu ești în aliniament cu ceea *ce-ți dorești*. Când dorești ceva ce nu crezi că este posibil să se îndeplinească, nu ești în aliniament. Când există ceva *ce-ți dorești* și te simți nefericit pentru că nu-l ai, nu ești în aliniament; când întâlnești pe cineva care are exact lucrul pe care tu ți-l dorești și te simți invidios, nu ești în aliniament.

Dacă am fi în locul vostru, am îndrepta atenția noastră spre a ne aduce în aliniament cu dorințele și preferințele pe care le-am lansat —am simți conștient calea către aliniament.

***Dorințele tale firești
nu pot fi reprimare***

Toate dorințele, nevoile sau preferințele tale sunt emise de Limita Superioară constantă și firească, pe care te situezi. Așadar, nu poți să-ți reprimi dorințele; natura veșnică a acestui Univers insistă ca dorințele tale să apară.

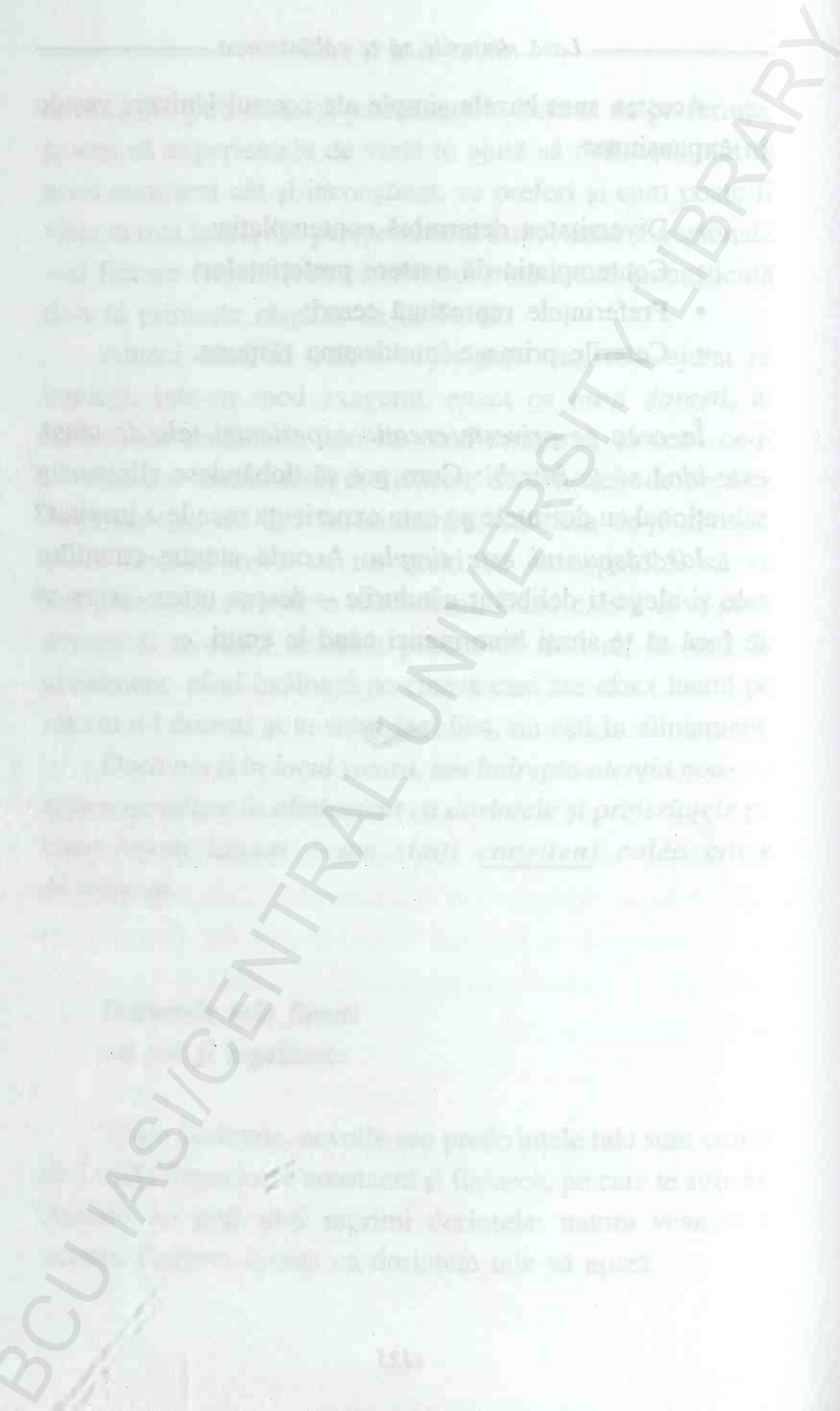
Acestea sunt bazele simple ale acestui Univers veșnic în expansiune:

- Diversitatea determină contemplația;
- Contemplația dă naștere preferințelor;
- Preferințele reprezintă cereri;
- Cererile primesc întotdeauna răspuns.

În ceea ce privește creația experienței tale de viață, este bine să te întrebi: Cum pot să dobândesc aliniament vibrațional cu dorințele pe care experiența mea le-a inspirat?

Iar răspunsul este simplu: Acordă atenție emoțiilor tale și alege-ți deliberat gândurile —despre orice —care să te facă să te simți bine atunci când le emiți.





Capitolul 14

Câteva lucruri pe care le cunoșteai înainte de a veni

Este important să-ți amintești că ești creator care a venit în această realitate spațial-temporală la Limita Superioară pentru a experimenta bucuria de a direcționa Sursa de Energie în specificul experienței de viață fizică.

Când ai luat hotărârea de a veni în această lume fizică, știai că ești creator și că mediul Pământului va inspira creația ta specifică. De asemenea, știai că de fiecare dată când ceri, îți va fi dat. Și erai entuziasmat de perspectiva de a fi inspirat să-ți atingi ținta dorințelor tale specifice, înțelegând că Energia Sursei va circula prin tine pentru a te ajuta să-ți îndeplinești acele dorințe.

De asemenea, știai că:

- Prin atingerea permanentă a stării de fericire sau a Stării de Bine, vei fi întotdeauna îndreptat spre ceea ce-ți dorești;

- În acest proces de îndreptare spre ceea ce-ți dorești, întotdeauna vei experimenta bucurie;
- În acest plan terestru, vei avea la dispoziție suficient timp pentru a-ți modela vibrațiile astfel încât să beneficiezi de o experiență de viață fericită;
- Din moment ce Starea de Bine este fundamentul acestui Univers, vei beneficia de suficiente oportunități — prin emisia permanentă a gândurilor — pentru a-ți modela gândurile într-o experiență de viață minunată;
- Starea de Bine abundă, așadar nu va trebui să te temi sau să te îngrijorezi de mediul contrastant în care te miști;
- Diversitatea te va ajuta să alegi o viață specifică ție;
- Răspunderea ta va fi aceea de a-ți direcționa gândurile, întrucât este fundamental pentru ca viața ta să se poată desfășura;
- Ești o extensie veșnică a Sursei de Energie, iar aceasta stă la baza a tot ce este bun în tine;
- Ești capabil să accepți cu ușurință ca Starea de Bine și Sursa ta să circule permanent prin tine;
- Niciodată nu te vei putea îndepărta prea mult de Sursă și niciodată nu vei putea pierde total conexiunea cu ea;

— Câteva lucruri pe care le cunoșteai înainte de a veni —

- Vei putea experimenta imediat emoții care te vor ajuta să înțelegi direcția gândurilor tale și care îți vor putea spune numai decît, în fiecare moment, dacă te îndrepti sau nu spre ceea ce-ți dorești;

- Vei putea ști, prin intermediul a ceea ce *simți*, clipă de clipă, cît de mult accepți conectarea la Curentul Stării de Bine. Astfel că ai venit la această experiență de viață terestră cu sentimentul anticipării pozitive pentru o viață minunată;

- Și, de asemenea, știai că nu va exista o manifestare imediată a fiecărui gând emis, încât să te poți bucura de ample oportunități de a modela, evalua, decide și de a te bucura de *Procesul Creațional*.

Ne referim la timpul care se scurge din momentul în care ai emis un gând și manifestarea lui fizică, ca de „amortizor al timpului“. Este acel timp minunat în care poți emite gândul, să observi ce simți, să reglezi gândul pentru a obține un sentiment mai plăcut și apoi, într-o atitudine de așteptare absolută, să te bucuri de dezvăluirea obiectului dorinței tale.

*„Dacă știu atât de multe,
cum de nu am succes?“*

Nu există niciun motiv pentru care să nu beneficiezi de ceea ce-ți dorești. Tot așa cum nu există niciun motiv să

experimentezi ceva ce nu-ți dorești —întrucât deții control absolut asupra experiențelor tale de viață.

Câteodată, prietenii noștri fizici contrazic această afirmație puternică, pentru că deseori se află în situația de a nu beneficia de ceea ce-și doresc sau de a experimenta ceva nedorit. Astfel, ei argumentează că nu e posibil ca ei să fie creatorii experiențelor lor de viață, întrucât nu ar fi putut crea ceva atât de neplăcut în experiențele lor; dacă ar deține *cu adevărat* controlul, lucrurile ar arăta altfel.

Vrem să știi că întotdeauna deții putere și control asupra propriei experiențe de viață. Singurul motiv pentru care ai experimentat ceva altfel decât ți-ai fi dorit, este pentru că îți îndrepti marea majoritate a atenției pe ceva nedorit.

„Chiar pot să mă bazez pe

Legea Atracției?“

*Legea Atracției întotdeauna îți oferă esența echilibrului gândurilor tale. Fără excepție. Primești ce gândești —fie că îți dorești, fie că nu. Cu timpul, exersând, vei începe să-ți amintești că Legea Atracției este întotdeauna consecventă. Nu te păcălește niciodată. Nu te înșeală niciodată. Nu te zăpăcește niciodată, pentru că Legea Atracției răspunde exact vibrației pe care tu ai emis-o. Dar confuzia, pentru cei mai mulți, vine pentru că emit vibrații de care nu sunt conștienți. Ei știu doar că au avut o anumită dorință care nu s-a îndeplinit, dar ceea ce *nu* realizează de cele mai multe ori,*

— Câteva lucruri pe care le cunoștiai înainte de a veni —

este că emit majoritatea gândurilor lor în opoziție cu dorințele proprii.

Odată ce ai înțeles propriul *Sistem de Ghidare Emoțională*, nu vei mai emite vibrații din ignoranță. Și cu timpul, vei dobândi o cunoaștere a emoțiilor atât de pătrunzătoare încât vei ști, în fiecare moment, dacă gândul pe care îl emiți curent te conduce în direcția dorinței sau te îndepărtează de ea. Vei învăța să *simți* calea care te duce la lucrurile dorite, în orice domeniu.

Fundamentul lumii este Starea de Bine. Poți să o accepți sau nu, ea va rămâne fundamentul Universului vostru. Legea Atracției spune: Ce se aseamănă, se adună. Așadar, esența oricărui lucru căruia îi acorzi atenția ta se va manifesta în experiența ta de viață. Prin urmare, nu există ceva ce nu poți să fii, să faci sau să ai. E Lege.

**„Dar nu pot ajunge
din Phoenix, la San Diego!”**

Așadar, dacă totul este adevărat (și noi îți garantăm că este), atunci cum se face că atât de mulți oameni experimentează atât de mult din ce nu vor?

Îa în considerare următoarea întrebare: *Dacă sunt în Phoenix, Arizona și doresc să fiu în San Diego, California, cum trebuie să procedez pentru a ajunge acolo?* Răspunsul la această întrebare este simplu: Indiferent de modalitatea de transport —cu avionul, mașina sau chiar pe jos —dacă te îndrepti în direcția San Diego și continui să te deplasezi pe acea direcție, atunci trebuie să ajungi acolo.

Dacă te îndrepti spre San Diego, dar apoi pierzi direcția și te îndrepti înapoi spre Phoenix și apoi te reîntorci spre direcția San Diego, ca apoi să devii din nou confuz și să te întorci spre Phoenix... ai putea, potențial, să-ți petreci tot restul vieții doar mișcându-te înainte-înapoi pe drumul San Diego —Phoenix, fără să ajungi vreodată în San Diego. Dar datorită cunoașterii destinației și cu ajutorul indicatoarelor de drum și al celorlalți călători, nu este logic să rămâi pentru totdeauna pierdut în deșertul Arizona, incapabil de a găsi drumul spre San Diego. Distanța de 650 de kilometri dintre cele două orașe este ușor de înțeles, ideea călătoriei este credibilă, iar dacă dorința ta este să călătorești, vei găsi o cale să ajungi acolo.

Vrem să înțelegi că drumul pe care trebuie să-l parcurgi de acolo de unde te afli și până acolo unde vrei să ajungi, este la fel de ușor precum drumul dintre Phoenix și San Diego —odată ce ai înțeles cum să discerți unde te afli pe traseu. Acestea sunt valabile pentru orice îți dorești.

De exemplu, ceea ce îngreunează călătoria de la faliment financiar la abundență, este că nu ai fost conștient atunci când ai fost întors din drum și îndreptat în direcția opusă. Iar singurul motiv pentru care călătoria ta nu te-a adus de la singurătate la relația de cuplu perfectă, împlinită, pe care ți-ai dorit-o, este că nu ai fost conștient de puterea gândurilor care te-au adus înapoi în Phoenix. Înțelegi pe deplin toți factorii implicați în deplasarea ta din Phoenix la San Diego, dar nu înțelegi factorii implicați în deplasarea ta de la boală la sănătate, de la singurătate la relația plină de împliniri pe care întotdeauna ți-ai dorit-o sau de la a nu-ți

— Câteva lucruri pe care le cunoșteai înainte de a veni —

permite să-ți cumperi absolut nimic până la libertatea de a cumpăra tot ce dorești.

Odată ce ai înțeles claritatea informațiilor pe care emoțiile tale le asigură, nu ți se va mai întâmpla să nu știi încotro te îndreaptă gândurile tale. Vei fi întotdeauna conștient dacă, în acest moment, te deplasezi pe direcția dorințelor tale sau te îndepărtezi de ele. Cunoașterea modului în care simți îți va oferi claritatea pe care ai căutat-o întotdeauna —și nu te vei mai rătăci din nou în deșert. Odată ce ai aflat că te îndrepti în direcția dorită, poți începe să te relaxezi puțin și să te bucuri de călătoria fantastică.





Capitolul 15

Ești o ființă perfectă în continuă expansiune, într-o lume perfectă în continuă expansiune, într-un Univers perfect în continuă expansiune

Este important să cunoști aceste lucruri:

- Ești o extensie fizică a Sursei de Energie;
- Lumea fizică în care trăiești asigură mediul perfect de creație;
- Diversitatea care există te ajută să-ți concentrezi dorințele sau preferințele personale;
- Când o dorință se concentrează în tine, Forța Creativă a Vieții se adună și începe imediat să se reverse spre îndeplinirea dorinței tale —și Universul se extinde. Și asta e bine;

- Realizarea conștientă a *Procesului Crețional* nu este obligatorie pentru ca acesta să existe;
- Limita Superioară a mediului în care ești focalizat fizic va continua să stimuleze dorințe noi tuturor participanților;
- Fiecare dorință sau preferință, indiferent cât de mare sau mică poate părea, este înțeleasă și primește răspuns de la Tot-Ce-Este;
- Pe măsură ce fiecare dorință a fiecărui observator primește răspuns, Universul se extinde;
- Pe măsură ce Universul se extinde, diversitatea se extinde;
- Pe măsură ce diversitatea se extinde, experiența ta de viață se extinde;
- Pe măsură ce experiența ta de viață se extinde, dorințele tale se extind;
- Pe măsură ce dorințele tale se extind, răspunsul la dorințele tale se extinde;
- Și Universul se extinde —și asta e bine. De fapt, este perfect;

— Ești o ființă perfectă în continuă expansiune... —

- Trăiești într-un mediu veșnic în expansiune, care îți cauzează constant noi dorințe focalizate în interiorul tău, la care Sursa răspunde întotdeauna și imediat;

- Cu fiecare răspuns pe care îl recepționezi, dobândești o nouă poziție avantajoasă de la care spontan, ceri din nou;

- Astfel, expansiunea Universului și propria expansiune vor fi întotdeauna așa cum urmează:

- > Trăiești într-un Univers în expansiune;

- > Trăiești într-o lume fizică în expansiune;

- > Ești o ființă în expansiune;

- > Totul *există*, fie că înțelegi conștient sau nu;

- > Acest Univers se extinde veșnic, ca și tine de altfel;

- > Și asta e bine.

Participă conștient la propria expansiune fermecătoare

Suntem dornici să-ți oferim perspectiva noastră dintr-un singur motiv: acela de a putea participa *conștient* la propria

expansiune fermecătoare. *Expansiunea ta este un dar; expansiunea realității tale spațial-temporale este un dar; expansiunea acestui Univers este un dar. Este mult mai satisfăcător pentru tine să participi conștient și deliberat la propria expansiune.*





Capitolul 16

Ești cocreator într-un Univers magnific divers

Dacă ai capacitatea de a-ți imagina sau chiar de a te gândi la ceva, atunci Universul are capacitatea și resursele necesare pentru a-l crea și a ți-l oferi pe deplin ție, pentru că acest Univers este precum o bucătărie bine aprovizionată, cu orice ingredient închipuit la dispoziția ta. Și în fiecare particulă a Universului se găsește obiectul dorinței și absența lui. Această perspectivă a abundenței și a lipsei ei este mediul propice în care focalizarea este posibilă —iar focalizarea activează *Legea Atracției*.

Dacă nu ai capacitatea de a cunoaște ceea ce vrei, nu vei avea nici capacitatea de a cunoaște ce nu vrei. Și fără capacitatea de a cunoaște ceea ce nu vrei, nu vei putea ști ce vrei. Așadar, este firesc ca prin expunerea la experiențele de viață să ia naștere preferințele tale naturale, firești. De fapt, aceste preferințe sunt emise de tine în orice moment al zilei, la diferite nivele ale Ființei tale. Chiar și celulele corpului tău au propria existență și emană propriile lor

preferințe —și fiecare preferință este recunoscută de către Sursă și i se răspunde imediat, fără excepție.

*Indezirabilul trebuie îngăduit,
pentru ca dorința să se îndeplinească*

Câteodată, prietenii noștri fizici își exprimă dorința pentru un Univers mai puțin divers. Tânjesc după un loc în care nu există atât de multe lucruri nedorite, un loc în care majoritatea lucrurilor sunt exact așa cum își doresc să fie. Și de fiecare dată noi trebuie să le explicăm că nu au venit la această experiență de viață fizică cu dorința de a trăi toate experiențele de viață posibile, ca apoi să le reducă treptat la câteva idei bune asupra cărora să cădeți cu toții de acord, întrucât asta conduce către un sfârșit care de fapt nu poate exista. Acesta este un Univers în expansiune și toate lucrurile trebuie îngăduite. Cu alte cuvinte, pentru a putea înțelege și experimenta dorințele tale, trebuie să înțelegi că atât dorința cât și indezirabilul trebuie să fie prezente și înțelese, pentru ca tu să fii capabil să alegi și să te concentrezi.

*Nu ai venit să repara
o lume distrusă*

Deoarece Energia non-fizică a Sursei se exprimă prin intermediul experienței tale fizice de viață, atunci experiența

ta fizică de viață se află cu adevărat la Limita Superioară a gândirii. Și pe măsură ce îți reglezi emisia experienței tale creative, intri în contact cu ceea ce s-a întâmplat înainte.

Întrucât ai luat plin de entuziasm decizia de a veni în această lume, în acest corp fizic, pentru a crea, ai înțeles din avantajul oferit de perspectiva non-fizică, faptul că această lume nu este distrusă și nu necesită reparații —și oricum nu acesta este scopul pentru care ai venit.

Vedeai această lume fizică precum un mediu creativ în care tu și oricine altcineva se poate auto-exprima creativ —nu ai venit pentru a încerca să îi oprești pe ceilalți să facă ceea ce-și doresc și să-i îndrepti către altceva. Ai venit cunoscând valoarea diversității și a echilibrului în diversitate.

Fiecare Ființă fizică de pe planeta ta este partenerul tău în cocreație, iar dacă vei accepta asta și vei aprecia diversitatea dorințelor și convingerilor —cu toții veți beneficia de experiențe mai vaste, mai satisfăcătoare și mai pline de împliniri.

Nu folosi ingredientele nedorite în prăjitura ta

Imaginează-ți că ești bucătar-șef într-o bucătărie extrem de bine aprovizionată, care conține oricare ingredient pe care ți-l poți imagina. Să spunem că ai o viziune clară asupra rețetei culinare pe care dorești să o faci și știi cum să combini toate aceste ingrediente ușor accesibile pentru a reuși preparatul dorit. În timp ce lucrezi, ești conștient că

există multe alte ingrediente care *nu* sunt adecvate creației tale, așadar nu le folosești, dar, în același timp, nu te simți deranjat de existența lor. Pur și simplu folosești acele ingrediente care *îmbunătățesc* valoarea creației tale —și lași la o parte ingredientele care nu se potrivesc cu prăjitura ta.

Unele dintre ingredientele existente în această bucătărie bine aprovizionată se armonizează cu creația ta, altele nu. Deși ești conștient că prin adăugarea unora dintre aceste ingrediente nepotrivite creației tale vei distruge complet prăjitura, nu simți nevoia să împingi într-un colț toate acele ingrediente sau să le elimini din bucătărie, deoarece înțelegi că nu există niciun motiv pentru care ele să ajungă în prăjitura ta, dacă *tu* nu le adaugi în ea. Și din moment ce știi cu claritate care ingrediente *îmbunătățesc* rețeta și care nu, nu simți niciun fel de grijă cu privire la diversitatea de ingrediente care există.

*Există suficient spațiu pentru
toate gândurile și experiențele diverse*

Din perspectiva non-fizică a extremei diversități de experiențe, convingeri și dorințe care există printre oamenii din lumea ta, nu simțeai nevoia de a controla sau de a omite vreuna din ele. *Înțelegeai că există suficient spațiu în acest Univers în expansiune pentru toate tipurile de experiențe și gânduri. Aveai toate intențiile de a deține conștient controlul creațional asupra experienței tale de viață și asupra*

creațiilor tale —dar nu aveai nicio intenție de a încerca să controlezi creațiile celorlalți.

Diversitatea nu te speria, în schimb, te inspira, pentru că știai că ești creatorul fiecărei experiențe proprii de viață și înțelegeai că expunerea la contrast va inspira în tine direcții specifice, iar doar pentru că ceilalți au ales diferit, nu înseamnă că tu ai greșit și ei au avut dreptate sau că tu ai avut dreptate și că ei au greșit. Înțelegeai valoarea diversității.

Iată procesul prin care

Universul se extinde

Așadar, propriile tale preferințe sau dorințe se nasc din diversitate sau contrast. Iar din momentul în care preferințele tale încep să existe, începi să atragi către tine, prin *Legea Atracției*, esența acelor lucruri cu care se potrivesc —și începe expansiunea imediată.

Și pe măsură ce acorzi atenție la ceea ce simți, continuând să alegi gânduri plăcute cu privire la noua preferință, te aliniezi ei, iar acum, ușor și discret intră în experiența ta de viață —și astfel ai creat o nouă dorință. Dar, odată cu această nouă manifestare fizică a dorinței, apare o perspectivă extinsă. Și astfel, caracteristicile tale vibraționale s-au schimbat cumva și ai pășit într-un nou set de circumstanțe contrastante care îți vor inspira noi preferințe —așadar, vei emite fulgerător noi dorințe.

Iar din momentul în care aceste noi dorințe există, încep și ele să atragă vibrațional altele și astfel se extind. Acum, pe măsură ce acorzi suficientă atenție *emoțiilor* tale și alegi gânduri plăcute cu privire la aceste noi preferințe, rămâi aliniat vibrațional la ele. Prin urmare, își vor face simțită prezența în experiența ta, ușor și discret. Și din nou ai creat o dorință. Și din nou ai dobândit o poziție clară și puternică în mijlocul factorilor contrastanți care te înconjoară —care din nou va cauza dorințe fulgerătoare care vor lua naștere în tine...

Așa se extinde Universul și de aceea te afli la Limita Superioară a expansiunii. Contrastul continuă să asigure nașterea fără de sfârșit a dorințelor, iar pe măsură ce fiecare dorință ia naștere, Sursa răspunde fiecăreia. Este un proces de expansiune fără de sfârșit, într-o curgere continuă, pură, pozitivă a Energiei în expansiune.

*Nu vei ajunge niciodată acolo,
așadar bucură-te de călătorie*

Odată ce ai observat conștient, din perspectiva ta creațională, cum fiecare nouă realizare conduce la o nouă dorință, vei începe să înțelegi locul și rolul tău în acest Univers în continuă expansiune. Și, cu timpul, îți vei aminti că nu ai fost doborât niciodată pentru că nu ai încetat să conștientizezi că diversitatea dă naștere întotdeauna la noi idei sau dorințe. Întregul Univers este întemeiat astfel. Și pe măsură ce te vei obișnui cu ideea că ești o Ființă veșnică,

că dorințele tale nu vor înceta niciodată să curgă și că fiecare dorință care se naște are puterea interioară necesară pentru a atrage (prin *Legea Atracției*) tot ce este necesar pentru expansiunea și împlinirea ei, atunci poate îți vei aminti de Starea de Bine pe care se fundamentează Universul și te vei putea relaxa în natura veșnică a Ființei tale. Atunci vei începe să te bucuri de minunata călătorie.

Dacă țelul tău este ca, în cele din urmă, o dată pentru totdeauna, să dobândești tot ce-ți dorești, te vei simți incapabil să atingi vreodată acest țel, pentru că natura de expansiune a acestui Univers contrazice ideea. *Nu vei putea fi niciodată doborât pentru că nu poți înceta să exiști și nimeni, niciodată, nu va putea să-ți stopeze conștiința. Totuși, dincolo de conștiința ta, se vor naște alte întrebări care vor atrage întotdeauna încă un răspuns.*

Natura ta veșnică este una a expansiunii —și în această expansiune stă potențialul unei fericiri de nedescris.

Simte echilibrul și perfecțiunea mediului tău

Așadar, contrastul determină noi dorințe care iau naștere în tine. Noi dorințe sunt emise din tine și pe măsură ce oferi vibrația unei noi dorințe, acea dorință primește un răspuns. De fiecare dată. Când ceri, ți se dă.

Acum gândește-te la perfecțiunea acestui proces: *Noi idei continue de îmbunătățire a experienței tale de viață*

sunt emise din tine permanent și primesc permanent răspunsuri.

Gândește-te la perfecțiunea acestui mediu Universal: Fiecare nivel de Conștiință își îmbunătățește existența în același mod ca și tine, în care fiecare dorință este înțeleasă și i se răspunde, iar fiecare perspectivă este respectată și, de asemenea, i se răspunde.

Simte echilibrul și perfecțiunea mediului tău: Fiecare nivel de Conștiință, inclusiv Conștiința unei celule din trupul tău, poate cere o îmbunătățire a stării sale de existență — și o primește.

Din moment ce fiecare dorință este luată în considerare, nu există competiție

Fiecare punct de vedere contează; fiecare dorință este luată în considerare, iar pentru că acest Univers extraordinar se extinde negreșit, există resurse universale nelimitate care să îndeplinească aceste dorințe. Și nu există o limitare de răspuns la șuvoiul neîntrerupt de întrebări — și, din acest motiv, nu există competiție.

Nu este posibil ca altcineva să primească resursele menite ție și nici tu nu poți risipi egoist resursele care au fost menite altcuiva. Toate dorințele primesc răspuns; toate cererile sunt onorate, nimeni nu este lăsat pe dinafară, neiubit sau neîmplinit. Când te afli în aliniament cu Sursa de Energie, întotdeauna câștigi, iar altcineva nu trebuie să piardă ca tu să câștigi. Există întotdeauna suficient.

Câteodată, prietenii noștri fizici au o problemă în a-și aminti aceste adevăruri, pentru că experimentează poate o perioadă de lipsuri sau poate pentru că observă lipsurile din viața altora. Dar ei nu sunt martorii unei dovezi de lipsuri financiare sau de resurse, sunt martorii respingerii acceptării resurselor care le-au fost trimise în urma cererii lor. **Pasul 1** s-a produs: Cererea a fost formulată. **Pasul 2** s-a produs: Răspunsul a fost trimis. Dar **Pasul 3**, acceptarea, nu a avut loc.

Dacă cineva nu primește ce a cerut, nu e din cauza lipsei de resurse; este pentru că posesorul dorinței nu se află în aliniament cu propria cerere. Nu este o penurie. Nu este o lipsă. Nu este competiție pentru resurse. Este vorba doar de acceptarea sau respingerea răspunsului. Permite manifestarea în viața ta a tot ce îți dorești.



Capitolul 17

Unde ești și unde vrei să ajungi?

Ai văzut vreodată sistemele de navigare și localizare globală cu care sunt dotate mașinile în ziua de azi? O antenă pe capota mașinii trimite un semnal către sateliții din spațiu care identifică locația curentă a mașinii. Odată ce ai introdus destinația dorită în calculator, sistemul de navigare calculează ruta optimă dintre cele două locații —unde ești și unde vrei să ajungi. Monitorul te informează asupra distanței care trebuie parcursă și îți recomandă cea mai bună rută de parcurs, iar odată ce ai pornit mașina, sistemul îți oferă (prin voce sau text) indicații specifice pentru a conduce la destinație.

Sistemul de navigare nu te întreabă niciodată: „Unde ai fost?” sau „De ce ai stat așa de mult acolo?” Misiunea lui este doar să te călăuzească pentru a ajunge de acolo de unde ești, acolo unde vrei să fii. Emoțiile tale îți asigură un sistem de ghidare similar, întrucât funcția lor de bază este, de asemenea, să te ajute să parcurgi drumul pornind de acolo de unde ești, până acolo unde vrei să ajungi.

Este extrem de important să știi tot timpul unde ești în raport cu unde vrei să ajungi, pentru a te putea *apropia* de destinație. Cunoașterea atât a locației în care te afli, cât și a locului în care vrei să ajungi, este esențială dacă urmează să iei, în mod deliberat, decizii cu privire la călătorie.

Ești înconjurat de multe influențe în mediul tău fizic și, deseori, ceilalți cer sau insistă să acționezi diferit pentru a afecta pozitiv experiențele lor de viață. Ești covârșit de atâtea reguli, legi și așteptări care ți-au fost impuse de alții și aproape fiecare pare să dețină o părere despre cum ar trebui să te porți. Dar nu este posibil pentru tine să te poți menține pe calea care duce la destinația dorită, dacă permiți acestor influențe exterioare să te ghideze.

Deseori ești împins de pe cale prin încercarea de a le face altora pe plac, doar pentru a descoperi în final că nu contează cât de mult încerci, nu te poți deplasa constant pe calea dorită și, astfel, nu-i nemulțumești doar pe ceilalți, dar nu te mulțumești nici pe tine. Și pentru că ai fost împins de pe cale în atât de multe direcții diferite, drumul spre destinație se pierde.

*Cel mai mare dar pe care îl poți oferi
este fericirea ta*

*Cel mai mare dar pe care îl poți oferi vreodată cuiva
este fericirea ta, pentru că atunci când ești în starea de
fericire, bucurie sau apreciere, ești complet conectat la
Curentul de Energie pură, pozitivă a Sursei, firească Ființei*

tale reale. Și atunci când te afli în această stare de conectare, orice persoană sau lucru care se află în atenția ta beneficiază de aceeași stare.

Nimeni nu are nevoie să fii sau să faci lucruri în numele lor pentru a se simți împliniți — pentru că toți au acces, la fel ca și tine, la Curentul Stării de Bine. Deseori, ceilalți (care nu înțeleg că au acces la Curent) suferă din cauza incapacității lor de a se simți bine și îți cer să acționezi într-un mod în care cred ei că se vor simți mai bine. Această practică nefirească este aducătoare de neplăceri pentru tine, întrucât ei încearcă să te facă să te simți responsabil de fericirea lor, dar și pentru ei, întrucât le provoacă sentimente de înrobire. Deoarece nu pot controla modul în care ceilalți acționează și pentru că ei au nevoie de acest control pentru a se simți fericiți, atunci cu adevărat sunt în dificultate.

Fericirea ta nu depinde de acțiunile celorlalți

Fericirea ta nu depinde de acțiunile celorlalți, ci doar de propriul echilibru vibrațional. Iar fericirea celorlalți nu depinde de tine, ci doar de echilibrul lor vibrațional, pentru că modul în care cineva simte, în orice moment, are legătură doar cu amestecul vibrațional propriu. Modul în care simți este simplu, clar și indică mereu echilibrul vibrațional dintre dorințele și emisiile tale vibraționale.

Nu este nimic mai important ce trebuie înțeles în acest Univers, decât cum se potrivește vibrația pe care o emiți cu

vibrația dorințelor tale, iar modul în care *simți* îți indică fie că accepți, fie că respingi conectarea la Sursă. Fiecare sentiment plăcut; fiecare creație pozitivă; toată abundența, claritatea, sănătatea, vitalitatea și Starea ta de Bine —și toate acele lucruri pe care tu le consideri bune, depind de modul în care te simți acum și de relația pe care acele sentimente-vibrație o au cu vibrația Ființei tale reale și cu vibrația dorinței tale.

*Cu fiecare gând te apropii sau
te îndepărtezi de San Diego*

Pe cât de simplu este a întrezări călătoria ta de succes de la Phoenix la San Diego, pe atât de simplu va fi să întrezărești succesul călătoriei de la insecuritate financiară la siguranță financiară, de la boală la sănătate, de la confuzie la claritate... În călătoria ta de la Phoenix la San Diego, nu pot exista prea multe necunoscute, deoarece cunoști distanța dintre cele două orașe, unde te afli pe parcursul călătoriei și înțelegi că dacă te miști într-o direcție greșită, nu vei mai ajunge la destinație. Odată ce ai înțeles propriul *Sistem de Ghidare Emoțională*, nu vei mai putea fi niciodată confuz cu privire la locația ta pe traseu. De asemenea, cu fiecare gând emis, vei simți dacă te apropii sau te îndepărtezi de îndeplinirea dorinței tale.

Dacă folosești orice altă influență ca sursă de ghidare, te vei pierde și nu vei mai găsi calea, pentru că nimeni nu cunoaște mai bine decât tine distanța ce trebuie parcursă

între locul în care te afli și locul în care vrei să ajungi. Dar, deși ceilalți nu-ți pot cunoaște total dorințele, vor continua să-și adauge propriile dorințe amestecului. Așadar, numai atunci când acorzi suficientă atenție *sentimentelor tale* te vei putea călăuzi singur, direct spre îndeplinirea obiectivelor proprii.

*De ce a spune Nu,
înseamnă de fapt a spune Da?*

Universul tău vibrațional se fundamentează pe *Legea Atracției*. Asta înseamnă că Universul tău cunoaște doar includerea. Când îți îndrepti atenția către ceva ce-ți dorești și îi spui „da“, incluzi acel lucru în vibrația ta. Dar când te uiți la ceva ce nu dorești și spui „nu“, de asemenea, îl incluzi în vibrația ta. Când nu acorzi atenție, nu incluzi, dar nu poți exclude ceva căruia îi acorzi atenția ta, pentru că atenția ta îl include în vibrația ta, de fiecare dată, fără excepție.





Capitolul 18

Îți poți schimba treptat frecvența vibrațională

Doar pentru că ai luat decizia de a găsi un gând diferit, nu înseamnă neapărat că poți merge direct la acel gând acum, întrucât *Legea Atracției* are ceva de spus cu privire la gândurile pe care le poți accesa de acolo de unde te situezi. *Desigur, nu există gând pe care să nu îl poți avea în cele din urmă —tot așa cum nu există un loc în care să nu ajungi în cele din urmă de acolo de unde ești —dar nu poți face salturi bruște către un gând care are o frecvență vibrațională foarte diferită de gândurile pe care le emiți în mod curent.*

Câteodată, un prieten care se află în mod curent într-o stare emoțională mult mai plăcută decât a ta, te poate încuraja să încetezi a mai gândi atât de negativ și să alegi în schimb gânduri pozitive. Însă doar pentru că prietenul tău este într-o stare emoțională bună, nu înseamnă că prietenul tău te poate aduce și pe tine acolo —pentru că *Legea Atracției* nu îți va permite să accesezi o frecvență vibrațională care este foarte diferită de vibrația ta obișnuită.

Și deși dorești să te simți mai bine, e posibil să nu poți găsi gândul plăcut pe care prietenul tău dorește să-l atingi. Vrem să înțelegi că vei găsi acel gând în cele din urmă, iar odată ce ți-ai schimbat deliberat și treptat frecvența vibrațională, vei fi capabil să susții acea postură pozitivă, odată ce ai dobândit-o.

Pe măsură ce descoperi că poți cunoaște întotdeauna conținutul vibrațional al Ființei tale și, prin urmare, poți conștientiza întotdeauna care este punctul tău de atracție, vei putea controla conștient Procesul Creational al experienței tale de viață. Și odată ce ai înțeles că emoțiile îți oferă informații specifice despre conținutul tău vibrațional, atunci vei putea continua reglarea treptată și deliberată a vibrației.

Caută cel mai plăcut gând la care ai acces

Prin alegerea unui gând diferit, vei produce întotdeauna un răspuns emoțional diferit. Așadar, ai putea spune: „Pot alege deliberat gândurile astfel încât să mă simt mai bine.“ Ar putea fi o decizie bună de adoptat. Dar o decizie mai bună și chiar mai ușoară este: „Vreau să mă simt bine, așadar voi încerca să mă simt bine prin alegerea unui gând plăcut.“

Dacă decizia ta este să-ți „urmezi fericirea“ și te-ai concentrat până acum pe o situație de viață care este departe de fericire, decizia ta de a-ți urma fericirea ar putea eșua lamentabil pentru că *Legea Atracției* nu îți poate asigura un

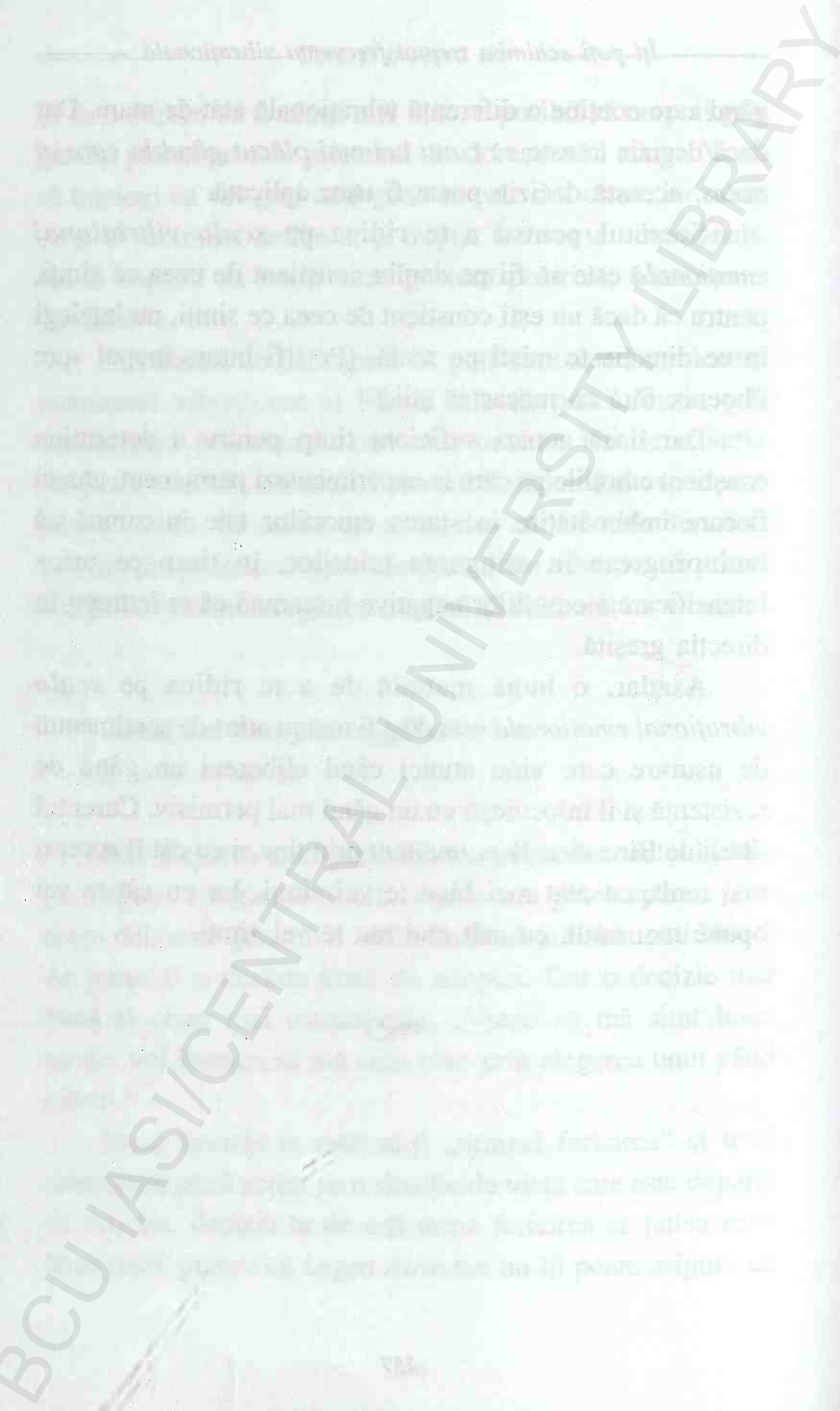
gând care conține o diferență vibrațională atât de mare. Dar dacă decizia ta este *să cauți cel mai plăcut gând la care ai acces*, această decizie poate fi ușor aplicată.

Secretul pentru a te ridica pe *scala vibrațional emoțională* este să fii pe deplin conștient de ceea ce simți, pentru că dacă nu ești conștient de ceea ce simți, nu înțelegi în ce direcție te miști pe scală. (Poți fi întors înapoi spre Phoenix fără ca măcar să știi.)

Dar dacă acorzi suficient timp pentru a determina conștient emoțiile pe care le experimentezi permanent, atunci fiecare îmbunătățire în starea emoțiilor tale înseamnă că faci progrese în atingerea țelurilor, în timp ce orice intensificare a emoțiilor negative înseamnă că te îndrepti în direcția greșită.

Așadar, o bună metodă de a te ridica pe *scala vibrațional emoțională* este de a fi mereu atins de sentimentul de ușurare care vine atunci când eliberezi un gând de rezistență și îl înlocuiești cu un gând mai permisiv. Curentul Stării de Bine circulă *permanent* prin tine și cu cât îl accepți mai mult, cu atât mai bine te vei simți. Iar cu cât te vei opune mai mult, cu atât mai rău te vei simți.







Capitolul 19

Doar tu știi ce simți despre tine

Atunci când aștepti ceva, înseamnă că este pe cale. Atunci când crezi ceva, este pe cale. Atunci când te temi de ceva, este pe cale.

Atitudinea sau dispoziția ta îți indică întotdeauna ce urmează, dar nu rămâi niciodată blocat la punctul tău de atracție curent. Doar pentru că ai ales aceste gânduri, convingeri, atitudini și dispoziții de-a lungul experienței tale de viață fizică, nu înseamnă că trebuie să continui să le atragi ca răspuns. Deții controlul creativ al propriei experiențe de viață. Și, acordând atenție propriului *Sistem de Ghidare Emoțională*, îți poți schimba punctul de atracție.

Dacă există în viața ta evenimente pe care nu vrei să le mai experimentezi, atunci convingerile tale trebuie să se schimbe.

Dacă există lucruri pe care dorești să le experimentezi, atunci convingerile tale, de asemenea, trebuie să se schimbe.

Nu există condiții atât de aspre pe care să nu le poți schimba prin alegerea unor gânduri diferite. Totuși,

alegerea unor gânduri diferite presupune concentrare și practică. Dacă continui să gândești așa cum ai făcut până acum și să crezi în ceea ce ai crezut până acum, atunci nimic nu se va schimba în viața ta.

*Viața este în continuă mișcare,
așadar nu poți fi „blocat“*

Câteodată, prietenii noștri fizici spun, „Sunt blocat! Sunt în această stare de mult timp și nu pot scăpa de ea. Sunt blocat!“

Și de fiecare dată le explicăm că nu este posibil să rămâi nemișcat, să fii blocat, deoarece Energia și, prin urmare, viața sunt întotdeauna în mișcare. Lucrurile sunt într-o continuă mișcare.

Dar motivul pentru care te simți blocat este că în timp ce continui să gândești aceleași lucruri, lucrurile *se schimbă* —dar *se schimbă în același lucru continuu*. Ești „blocat“ deoarece gândirea ta rămâne *neschimbată*.

Dacă vrei ca lucrurile să se transforme în altceva, trebuie să gândești diferit. Și asta presupune să găsești căi neobișnuite de abordare a subiectelor obișnuite.

*Ceilalți nu-ți pot înțelege
dorințele sau sentimentele*

Ceilalți sunt dornici să te îndrume. Există o mulțime de oameni cu opțiuni, reguli, nevoi și sugestii nenumărate

despre cum ar trebui să-ți trăiești viața, dar nici unul dintre ei nu este capabil să ia în considerare singurul lucru care contează la îndeplinirea dorințelor tale: *Ceialți nu pot înțelege conținutul vibrațional al dorințelor tale, nici conținutul vibrațional al ființei tale interioare, așadar nu sunt înzestrați să te îndrume. Chiar și atunci când au cele mai bune intenții și îți doresc Starea de Bine absolută, nu cunosc. Și deși unii dintre ei încearcă să fie altruști, nu vor putea niciodată separa dorințele lor pentru tine de propriile lor dorințe.*

*Nimeni altcineva nu știe
ce este mai potrivit pentru tine*

Când îți amintești că atunci când cineva cere, întotdeauna i se dă, poți să nu simți perfecțiunea mediului în care fiecare perspectivă specifică este aleasă?

Imaginează-ți că vei participa la un seminar *Abraham-Hicks* — „*Arta Acceptării*“. Știi unde și când se va ține și ți-ai făcut suficient timp în program pentru a participa. Așadar, relativ ușor, ai luat toate hotărârile care sunt bune pentru tine.

Te uiți peste lista de aproximativ cincizeci de seminarii care se vor desfășura pe parcursul anului viitor și alegi o locație și o perioadă care îți sunt cele mai potrivite. Remarci că unul dintre seminarii va avea loc chiar în orașul în care locuiești, dar data coincide cu cea a unui alt eveniment planificat de multă vreme, așadar cauți o alternativă. Găsești

apoi o altă dată care coincide cu perioada în care nu ai nimic planificat, te uiți după un seminar care să se desfășoare în această perioadă și descoperi unul într-un oraș pe care întotdeauna ai dorit să-l vizitezi. Așadar, suni organizatorii și te înscrii la seminar.

Din moment ce tu nu locuiești în orașul în care se va desfășura seminarul, îți dai seama că ai nevoie de o cameră de cazare și de un mijloc de transport până acolo. Așadar, luând în considerare dorințele și nevoile tale specifice, faci diverse planuri: Hotărăști să călătorești cu avionul datorită factorului timp și alegi un hotel la câteva blocuri distanță de hotelul în care se va desfășura seminarul, întrucât ești beneficiarul unui program special care premiază clienții fideli și poți negocia un preț mai bun la cazare. (De asemenea, preferi un anumit tip de saltea pe care acel hotel îl are în dotare.)

Odată ce ai sosit în orașul în care are loc seminarul, închiriezi o mașină pe care o preferi dintre nenumăratele oferte ale agențiilor de mașini de închiriat. Și în drumul tău spre hotel, oprești la un restaurant care îți satisface perfect cerințele și care se încadrează în bugetul tău. Ai avut foarte mare grijă de tine. De fapt, ai aranjat totul astfel încât să-ți petreci minunat timpul.

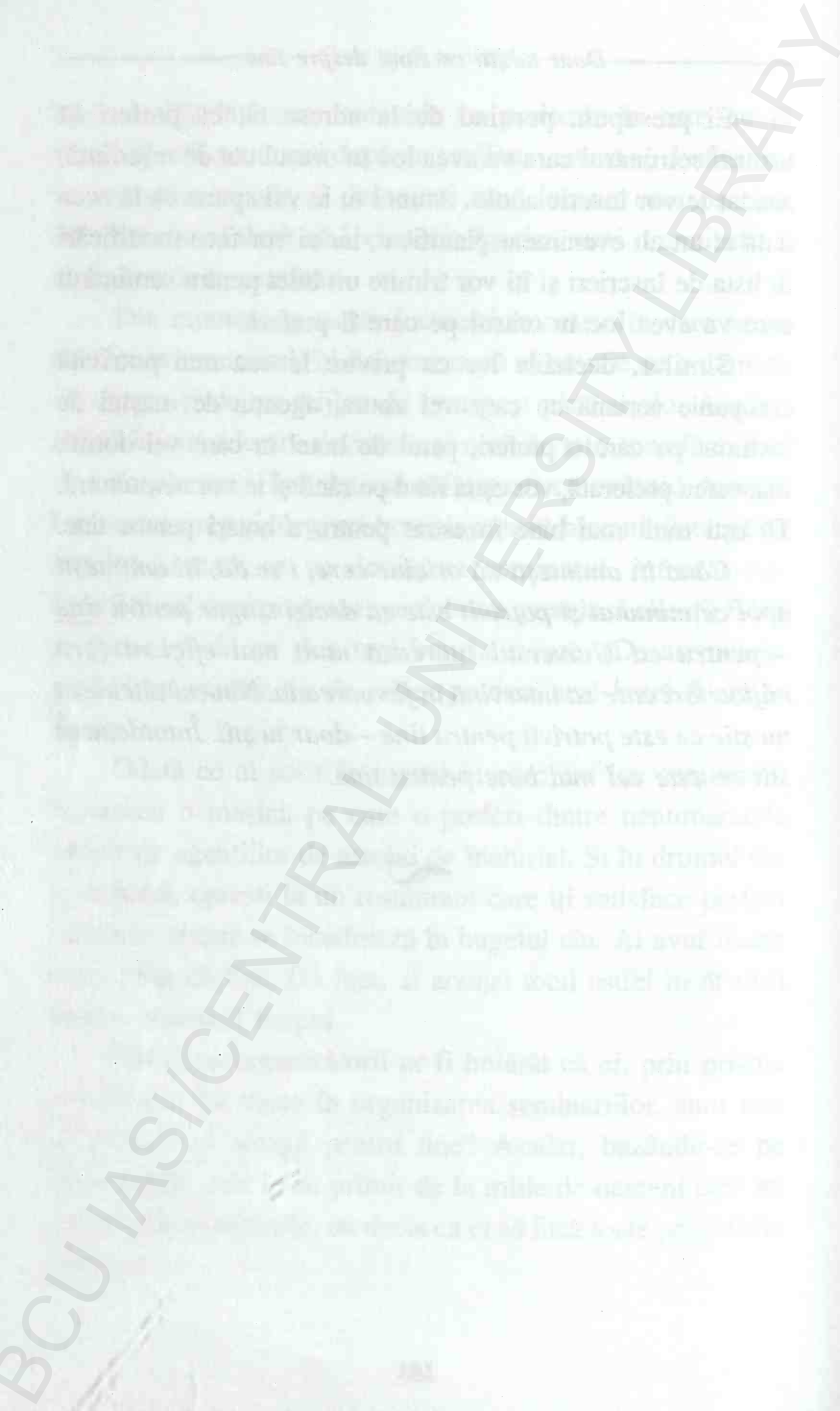
Dar dacă organizatorii ar fi hotărât că ei, prin prisma experienței lor vaste în organizarea seminariilor, sunt mai în măsură să aleagă pentru tine? Așadar, bazându-se pe informațiile care le-au primit de la miile de oameni care au frecventat seminariile, au decis ca ei să facă toate pregătirile necesare.

Ei presupun, pornind de la adresa ta, că preferi să urmezi seminarul care va avea loc în orașul tău de reședință, așadar te vor înscrie acolo. Atunci tu le vei spune că la acea dată ai un alt eveniment planificat, iar ei vor face modificări în lista de înscrieri și îți vor trimite un bilet pentru seminarul care va avea loc în orașul pe care îl preferi.

Similar, deciziile lor cu privire la cea mai potrivită companie aeriană cu care vei zbura, agenția de mașini de închiriat pe care o preferi, patul de hotel în care vei dormi, mâncarea preferată, vor eșua rând pe rând și te vor nemulțumi. Tu ești mult mai bine înzestrat pentru a hotărî pentru tine.

Când îți amintești că oricine cere, i se dă, îți amintești apoi ce minunat și potrivit este să decizi singur pentru tine —pentru că Universul lucrează mult mai eficient fără mijlocitori care să intervină în favoarea ta. Nimeni altcineva nu știe ce este potrivit pentru tine —doar tu știi. Întotdeauna știi ce este cel mai bine pentru tine.







Capitolul 20

Încercarea de a îngrădi libertatea celuilalt, întotdeauna te va costa propria libertate

Da, atunci când ceri, întotdeauna ți se dă, dar trebuie să fii în armonie vibrațională cu ceea ce ceri, înainte de a-i permite să intre în experiența ta. Motivul pentru care atât de mulți oameni nu-și amintesc sau nu cred că pentru tot ce au cerut, au primit răspuns, este că nu sunt pe deplin conștienți de emisia lor vibrațională. Ei nu realizează *conștient* conexiunea între gândurile lor, sentimentele evocate de acele gânduri și manifestările care urmează. Și fără această conexiune conștientă, nu poți ști în ce relație te afli cu dorința ta.

Când știi că-ți dorești ceva și observi că nu ai, presupui că există ceva în afara ta care te ține departe de obiectul dorinței, dar această presupunere este falsă. Singurul impediment aflat în calea îndeplinirii dorinței tale este obiceiul tău de a emite gânduri diferite de dorința ta.

Odată ce devii conștient de puterea gândurilor tale și de capacitatea ta de acceptare a lucrurilor dorite, atunci vei

deține controlul creativ asupra experiențelor tale de viață. Dar dacă te concentrezi preponderent pe *rezultatele* gândirii tale focalizate în mai mare măsură decât pe *sentimentele* tale, este ușor să-ți pierzi calea.

*Fiecare „realitate“
este un produs al creației*

Câteodată oamenii argumentează: „Dar, Abraham, nu fac decât să-ți povestesc ce se întâmplă. Nu fac decât să înfrunt realitatea prezentă.“ Iar noi le spunem că au fost învățați să înfrunte realitatea înainte de a ști că ei au creat realitatea... nu înfrunta realitatea decât dacă este o realitate pe care ai vrut să o creezi —întrucât orice „realitate“ există doar pentru că cineva a creat-o.

Cineva ar putea spune: „Dar acesta este un adevăr și, prin urmare, merită atenția mea.“ Noi spunem că tu ai creat acel lucru căruia îi acorzi atenția... *Adevărul tău.* Așadar, este extrem de important să te concentrezi mai întâi pe ceea ce simți atunci când acorzi atenție redusă manifestărilor care au loc, pentru că de fiecare dată când acorzi fundamental atenția ta lucrurilor așa cum sunt, îngrădești expansiunea lor reală.

Toate acele statistici pe care le-ai adunat de-a lungul existenței tale sau din experiențele altora —vorbesc doar despre cum a acumulat fiecare Energie. Nu vorbesc despre o realitate solidă *prezentă*.

În societatea curentă sunt mulți cei care adună mărturii ale experiențelor umane. Își irosesc întreaga viață comparând experiențe și categorisindu-le drept potrivite sau nepotrivite, bune sau rele. Cântăresc argumentele pro sau contra, avantajele sau dezavantajele fiecărui subiect, însă doar de puține ori realizează că emisiile lor vibraționale nu le sunt de niciun folos. Nu-și dau seama de propria putere pentru că își canalizează Energia în direcții contrare. Energia lor se consumă pe etichetarea comportamentului sau vieții celor cu care împart planeta, în loc să fie concentrată pe creația proprie.

Astfel că se autosituează într-o postură neplăcută pe măsură ce ajung să creadă că propria fericire sau Stare de Bine depinde de comportamentul celorlalți. Atrag atenția asupra comportamentului sau convingerilor celorlalți pe care le numesc nepotrivite, prin a spune *nu*, fără să realizeze că de fapt includ în experiența lor de viață însăși vibrația lucrului pe care îl condamnă. Astfel, fără să cunoască calea prin care acele lucruri nedorite intervin în experiența lor de viață, devin extrem de precauți și temători.

***Evenimentele nedorite nu pot intra
neinvitate în viața ta***

Eliberarea de teama experiențelor nedorite nu va putea fi niciodată atinsă prin încercarea de a controla comportamentul sau dorințele celorlalți. Libertatea poate fi permisă numai prin ajustarea propriului punct de atracție vibrațional.

Fără cunoașterea *Legii Atracției* și fără a înțelege pe deplin conștient ce se întâmplă cu propriul punct de atracție vibrațional, este de înțeles de ce te aștepți să poți controla circumstanțele care te înconjoară. Dar tu *nu poți* controla multe dintre circumstanțele înconjurătoare. Totuși, odată ce ai învățat despre *Legea Atracției* și ai devenit conștient de gândurile și emoțiile tale, nu vei mai simți niciodată teamă față de acele lucruri nedorite care s-ar putea întâmpla în viața ta. Vei înțelege că nimic nu poate interveni neinvitat în experiența ta de viață. Din moment ce nu există impuneri în acest Univers bazat pe atracție, dacă *nu* intri pe aceeași vibrație cu ceva, nu poate veni la tine.

Chiar și cei mai mici dintre voi, copiii voștri, emit vibrații cu care Universul se armonizează. Și precum voi, micuții voștri sunt influențați de vibrațiile celor care îi înconjoară, dar cu toate acestea și ei creează realitatea lor proprie. Ca și voi, nici ei nu încep creația experienței de viață de îndată ce ajung în acest trup fizic, ci cu mult înainte de nașterea lor fizică, ei pun în mișcare acele experiențe de viață pe care le trăiesc acum.

Cel mai puternic argument pe care îl auzim de la prietenii noștri fizici care vor să înțeleagă relația lor cu non-fizicul și cu Ființa lor reală, este: „Dar cum este posibil ca acești bebeluși care au învățat foarte puține despre lumea noastră fizică, materială să fie considerați responsabili pentru creația propriei lor vieți?” Vrem să înțelegi că acești micuți sunt foarte bine pregătiți pentru viața în acest mediu pentru că, la fel ca și voi, s-au născut cu un *Sistem de Ghidare Emoțională* care îi ajută să-și găsească calea.

Acești copilași, ca și voi, au venit zburdând de voieșie în această realitate spațial-temporală, dornici să aibă ocazia de a lua permanent noi decizii și de a se alinia la Energia Sursei lor. Nu vă îngrijorați pentru ei sau pentru oricine altcineva. Starea de Bine este lege în acest Univers, indiferent care pare a fi, din punctul vostru de vedere, starea curentă de existență.

Nu uita, emoțiile îți spun tot ce este nevoie să știi despre conexiunea la Sursa de Energie: Ele îți spun cât de multă Energie ai acumulat ca răspuns la dorința asupra căreia îți concentrezi atenția; de asemenea, îți spun dacă ești, prin intermediul gândurilor și trăirilor tale, în aliniament vibrațional cu propria dorință.

*E din cauza vitezei,
sau din cauza copacului?*

Dacă conduci mașina cu 160 km/oră și lovești un copac, experimentezi un accident foarte puternic. Totuși, dacă te izbești de același copac în timp ce mașina ta se deplasează cu doar 10 km/oră, impactul va fi considerabil mai mic. Imaginează-ți că viteza de deplasare a mașinii reprezintă puterea dorinței tale. Cu alte cuvinte, cu cât îți dorești mai mult ceva sau cu cât te concentrezi mai mult asupra dorinței tale, cu atât mai repede se deplasează Energia. În mod analog, copacul reprezintă rezistența sau gândurile contradictorii care pot exista.

Nu este plăcut să te lovești de copaci și nici să reprimi dorințe puternice din cauza unor factori nepotrivți. Unii

încearcă să preîntâmpine dezastrul prin încetinirea vitezei de deplasare a mașinii. Cu alte cuvinte, neagă existența dorințelor lor sau încearcă să le elibereze, iar câteodată, după mari eforturi, reușesc să irosească puterea dorințelor lor în mare măsură, deși de departe cel mai bun remediu ar fi să reducă gradul de împotrivire.

Dorințele tale sunt rezultatul firesc al contrastului asupra căruia te focalizezi. Întregul Univers există pentru a-ți inspira următoarea dorință. Astfel că, dacă încerci să eviți propria dorință, încerci de fapt să te opui Forțelor Universului. Și chiar și atunci când ești capabil să-ți suprimi, când și când, câte o dorință, mai multe dorințe capătă amploare în interiorul tău, întrucât ai venit în acest trup fizic și în această lume minunată a contrastelor cu intenția clară de a concentra Energia creatoare prin puternicele lentile focalizatoare ale *propriei* perspective. Așadar, nimic nu este mai firesc în tot acest Univers decât dorința *ta* permanentă.

*În spatele oricărei dorințe stă
nevoia de a te simți bine*

Nu există dorință pe care cineva să o poată reține pentru alt motiv decât convingerea că se va simți mai bine odată cu îndeplinirea ei. Fie că este vorba de un obiect material, fie de o stare de existență, o relație, o condiție sau o circumstanță — în spatele fiecărei dorințe stă nevoia de a te simți bine. Așadar, condiția succesului în viață nu sunt averea sau banii — standardul succesului absolut este măsura fericirii pe care o simți.

Fundamentul vieții tale este libertatea absolută, urmarea vieții este evoluția —iar scopul vieții tale este fericirea. Dacă nu este așa în cazul tău, atunci acesta este motivul pentru care dorințele tale nu s-au îndeplinit niciodată. A fost întotdeauna modul în care te-ai simțit în acel moment. Cu alte cuvinte, ai intenționat să vii pe acest tărâm fizic al contrastului pentru a defini ce dorești, a te conecta la Energia creatoare și a o canaliza spre obiectul atenției tale —nu pentru că obiectul atenției tale este important, ci doar pentru că circuitul Energiei este esențial pentru viață.

*Prin aprecierea ta,
nu opui rezistență*

Nu uita, ești o extensie a Sursei de Energie, și atunci când accepți conectarea totală la Sursă, te simți bine, iar gradul în care respingi conexiunea este măsura în care te simți mai puțin bine. Ești energie pură, pozitivă. Ești iubire. Te aștepti la lucruri bune. Te respecti și te iubești. Îi respecti și îi iubești pe ceilalți —ești recunoscător din naștere.

Aprecierea și iubirea de sine sunt cele mai importante aspecte pe care trebuie să le educi. *Aprecierea altora și aprecierea de sine sunt, pretutindeni în Univers, vibrațiile cele mai apropiate de Sursa de Energie.*

De fiecare dată când te concentrezi asupra a ceva ce apreciezi, din moment ce acel gând emis este atât de similar cu natura ta reală ca Sursă de Energie, nu există nicio contradicție în Energia proprie. În acel moment de apreciere

pozitivă, nu oferi nicio vibrație de rezistență, astfel că rezultatul emoțional indică iubire, bucurie sau sentimente de apreciere. Te simți foarte bine.

Dar dacă critici pe cineva sau te învinovățești pe tine însuși, consecința emoțională va fi departe de a te simți bine, pentru că vibrația gândului critic este foarte diferită de vibrația Sursei tale. Cu alte cuvinte, pentru că ai ales un gând care nu se potrivește Ființei tale reale, simți chiar în acel moment dezacordul alegerii prin intermediul emoțiilor tale.

Dacă bunica ta, care te apreciază și te adoră, îți spune ce minunat ești, motivul pentru care acele cuvinte te fac să te simți atât de bine este că te determină să te concentrezi într-un mod prin care te conectezi la Ființa ta reală. Dar dacă un profesor sau o cunoștință te pedepsește pentru ceva ce ai făcut, te simți rău pentru că ești influențat în acel moment să emiți un gând care nu se potrivește cu Ființa ta reală.

Emoțiile îți permit să cunoști în fiecare moment dacă accepți sau nu conectarea la Ființa ta reală. Atunci când accepți conectarea, îți merge bine. Când nu accepți conectarea, nu îți merge bine.

*Trebuie să fii suficient de egoist
pentru a te alinia la Starea de Bine*

Uneori, oamenii ne acuză că încurajăm egoismul. Suntem de acord. Într-adevăr, încurajăm egoismul; pentru

că dacă nu ești suficient de egoist pentru a te alinia deliberat la Energia Sursei, nu vei avea nimic de oferit.

Unii se îngrijorează: „Dacă obțin în mod egoist ceea ce-mi doresc, nu este nedrept să iau de la alții?” Dar această grijă este bazată pe concepția greșită că există o limită a abundenței. Se îngrijorează că, dacă vor lua o bucată prea mare din tort, ceilalți nu vor rămâne cu nimic, când de fapt, în realitate, *tortul se mărește în raport direct proporțional cu cererile vibraționale ale tuturor.*

Nu spui niciodată: „Mă simt vinovat de starea bună de sănătate de care am parte, astfel că am decis să mă îmbolnăvesc în următorii ani pentru a oferi și celorlalți care au fost bolnavi până acum, oportunitatea de a folosi porția mea de sănătate în favoarea lor.” *Trebuie să înțelegi că prin starea ta excelentă de sănătate nu lipsești pe ceilalți să experimenteze aceeași stare.*

Există oameni care se tem că o persoană egoistă ar putea răni intenționat pe cineva, dar nu este posibil ca cineva care este conectat la Sursa de Energie să dorească răul cuiva —pentru că aceste vibrații sunt incompatibile.

Unii spun: „Am văzut un film cu o crimă sângeroasă, iar autorul părea extrem de bucuros. Nu arăta niciun fel de regret. Spunea chiar că i-a făcut plăcere.” Dar tu nu poți ști cu acuratețe ce a simțit el. Tu experimentezi propriile emoții datorită relației dintre dorințele tale și starea curentă a gândurilor pe care le emiți cu privire la subiect, dar nu ai nicio metodă clară de a simți emoțiile *lui*. Îți garantăm că nicio persoană conectată la Sursa de Energie nu ar fi capabilă să rănească vreodată pe cineva. Ei critică aspru în defensivă

lor, sau în starea de deconectare, dar niciodată în starea de conexiune. Trebuie să înțelegi că actul final de egoism este să te conectezi la Sine. Și când ai reușit asta, devii Energie pură, pozitivă, concentrată într-un corp fizic.

Dacă fiecare ființă de pe planetă ar fi conectată la propria Sursă de Energie, nu ar exista acte de violență, pentru că nu ar exista gelozie, nesiguranță sau sentimente neplăcute de competiție. Dacă fiecare ar înțelege puterea propriei Ființe, nu ar încerca să-i controleze pe ceilalți. Orice sentiment de nesiguranță și ură este rezultatul deconectării de la Ființa reală. Conexiunea ta (egoistă) la Starea de Bine îți aduce doar Stare de Bine.

Și mai important, vrem să înțelegi că nu este necesar ca fiecare (sau *oricine* altcineva) să înțeleagă ce înveți tu pentru a trăi o viață minunată. Odată ce ți-ai amintit cine ești și odată ce emiți deliberat gânduri care te mențin în aliniament vibrațional cu Ființa ta reală, lumea ta va intra, de asemenea, în aliniament vibrațional —și Starea de Bine își va face simțită prezența în toate ariile de interes ale experienței tale de viață.

*Dacă nu nădăjduiești că va veni,
înseamnă că nu accepți venirea*

Nu uita, fiecare emoție arată cât de multă Energie ai acumulat datorită dorinței tale și cât de mult din această Energie acumulată accepți datorită gândurilor și convingerilor predominante pe care le ai în legătură cu

dorința ta. Dacă simți emoții puternice, pozitive sau negative, înseamnă că dorința ta este puternic concentrată și că ai adunat o cantitate mare de Energie prin intermediul acelei dorințe. Când emoțiile tale sunt puternic negative — precum depresie, frică sau mânie — înseamnă că opui rezistență dorinței tale. Când emoțiile tale sunt puternic pozitive — precum pasiune, entuziasm, așteptări pozitive sau iubire — înseamnă că nu opui rezistență dorinței tale, astfel că Energia Sursei pe care ai acumulat-o prin intermediul dorinței tale nu a fost contestată vibrațional de către tine — și că permiți momentan manifestarea ei.

Așadar, pare evident că situația creativă perfectă este *să-ți dorești ceva care crezi că este cu adevărat posibil*. Și atunci când această combinație între dorință și convingere este prezentă în tine, evenimentele se vor desfășura ușor și rapid în viața ta. Dar atunci când îți dorești ceva care *nu* crezi că este posibil, când deții o dorință pentru ceva la care *nu* nădăjduiești — deși o dorință suficient de puternică poate nesocoti o convingere slabă — *nu* se va manifesta cu ușurință pentru că *nu* îi permiți să intre în viața ta.

Sentimentul unei dorințe pure este plăcut

Din păcate, mulți oameni confundă emoția neplăcută pe care o experimentezi atunci când dorești ceva ce nu te aștepti să primești, cu sentimentul *dorinței*; ei nu mai recunosc sentimentul proaspăt, energic, de așteptări pozitive

al unei noi dorințe, pe care l-au experimentat în tinerețe. Sentimentul unei dorințe pure este întotdeauna plăcut, semnifică vibrațiile din perioada de dinainte de a veni, pregătind calea prin care *Legea Atracției* așează lucrurile potrivite în favoarea ta.

Aprecierea corectă a emoțiilor și efortul *conștient* de a emite gânduri care să producă deliberat sentimente mai plăcute reprezintă *Creația Deliberată* și *Arta de a Accepta*.

De ce vrei să ajungi acolo?

Câteodată, cineva spune: „Nu sunt fericit aici. Aș prefera să fiu acolo —unde trupul meu nu este bolnav, unde nu sunt supraponderal, unde am mai mulți bani sau o relație de cuplu mai bună.“

Atunci noi întrebăm, *De ce vrei să ajungi acolo?*

Deseori răspunsul este „Pentru că nu sunt fericit aici.“

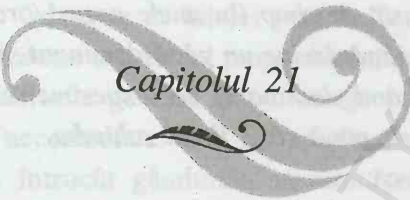
Atunci îi explicăm că este important să vorbească despre ce crede că este „acolo“ și să încerce să găsească acel *sentiment* care să-l trimită „acolo“. Pentru că atâta timp cât cineva vorbește și *simte* despre cum este „aici“, nu este posibil să ajungă „acolo“.

Dacă ești obișnuit să gândești și să vorbești despre locul în care te afli în prezent, nu este ușor să-ți schimbi brusc vibrațiile și să începi să gândești și să vorbești despre ceva atât de diferit. Schimbarea vibrațională se face de obicei treptat. De fapt, *Legea Atracției* spune că nu ai acces la gânduri și sentimente care sunt foarte diferite de vibrațiile

tale actuale, dar, în timp și cu efort, ai putea găsi alte gânduri. Prin hotărârea de a te simți mai bine, poți schimba treptat subiectul și prin urmare poți găsi progresiv alte gânduri cu vibrații emoționale mai bune.

De fapt, un efort susținut de a încerca să sari peste limitele vibraționale, în ciuda *Legii Atracției*, este factorul principal al sentimentelor de descurajare care au determinat oamenii să concluzioneze în cele din urmă că nu au niciun control asupra experienței lor de viață.





Capitolul 21

Te afli la doar 17 secunde distanță de cele 68 de secunde care duc la împlinire

Cu doar câteva secunde de concentrare a atenției tale asupra unui subiect, activezi în tine vibrația aceluia subiect, și imediat *Legea Atracției* începe să răspundă acelei activări. Cu cât păstrezi mai mult timp atenția asupra subiectului, cu atât îți va fi mai ușor să menții concentrarea întrucât atragi, prin *Legea Atracției*, alte gânduri sau vibrații care reprezintă esența gândului cu care ai început.

În cele 17 secunde de concentrare se activează o vibrație care se armonizează cu subiectul. Și pe măsură ce concentrarea devine mai puternică și vibrația devine mai clară, *Legea Atracției* va aduce spre tine mai multe gânduri care se potrivesc. La acel nivel, vibrația nu are suficientă putere de atracție, dar dacă menții concentrarea mai mult timp, puterea de atracție a vibrației va crește. Iar dacă reușești să menții concentrarea asupra gândului măcar 68 de secunde, atunci vibrația va fi suficient de puternică pentru ca manifestarea ei să înceapă.

Când în mod repetat revii la un gând simplu, menținându-l timp de cel puțin 68 de secunde, într-o perioadă scurtă de timp (în unele cazuri ore, sau zile în altele), acel gând devine un gând dominant. Și odată ce ai obținut un gând dominant, vei experimenta manifestări potrivite cu el, până când îl vei schimba.

Nu uita că:

- Gândurile tale echivalează cu punctul tău de atracție;
- Primești ceea ce gândești, fie că îți dorești, fie că nu;
- Gândurile tale conțin vibrații, iar acestor vibrații le răspunde apoi *Legea Atracției*;
- Pe măsură ce vibrația se extinde și devine mai puternică, va deveni în cele din urmă suficient de puternică pentru a atrage manifestări;
- Cu alte cuvinte, ceea ce gândești (și, prin urmare, simți) și ceea ce se manifestă în experiența ta de viață se potrivesc întotdeauna vibrațional.

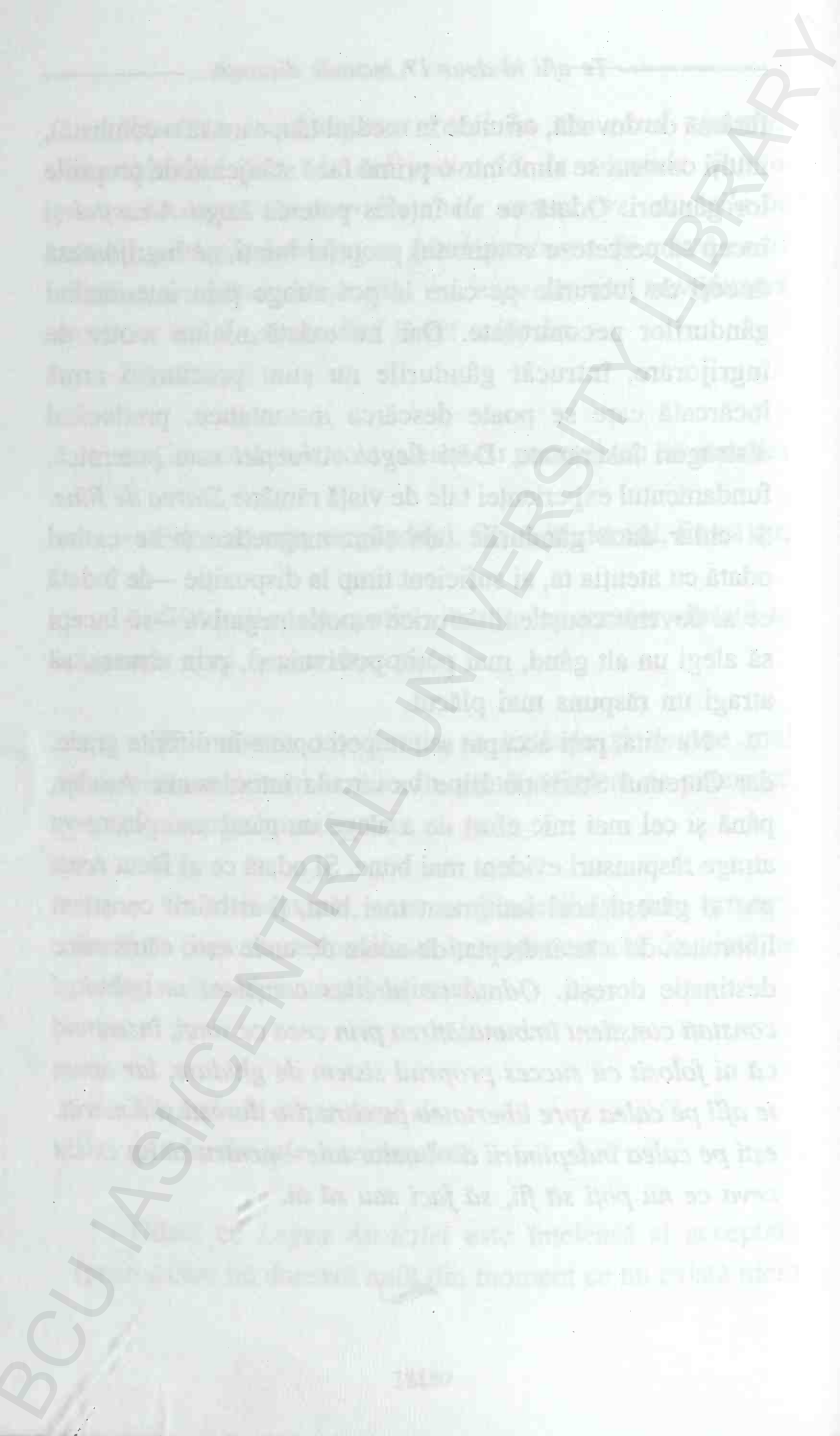
***Nu trebuie să te temi de
gândurile tale necontrolate***

Odată ce *Legea Atracției* este înțeleasă și acceptată (proces care nu durează mult din moment ce nu există nicio

fărămă de dovadă, oriunde în mediul tău, care să o combată), mulți oameni se simt într-o primă fază stânjeniți de propriile lor gânduri. Odată ce au înțeles puterea *Legii Atracției* și încep să cerceteze conținutul propriei minți, se îngrijorează uneori de lucrurile pe care le pot atrage prin intermediul gândurilor necontrolate. Dar nu există niciun motiv de îngrijorare, întrucât gândurile nu sunt precum o armă încărcată care se poate descărca instantaneu, producând distrugerii însemnate. Deși *Legea Atracției* este puternică, fundamentul experienței tale de viață rămâne *Starea de Bine*. Și chiar dacă gândurile tale sunt magnetice și se extind odată cu atenția ta, ai suficient timp la dispoziție —de îndată ce ai devenit conștient de orice emoție negativă —să începi să alegi un alt gând, mai puțin potrivit și, prin urmare, să atragi un răspuns mai plăcut.

Nu uita, poți accepta sau te poți opune în diferite grade, dar Curentul Stării de Bine va circula întotdeauna. Așadar, până și cel mai mic efort de a alege un gând mai plăcut va atrage răspunsuri evident mai bune. Și odată ce ai făcut acest pas și găsești acel sentiment mai bun, ți-ai oferit conștient libertatea de a te îndrepta, de acolo de unde ești, către orice destinație dorești. *Odată ce ai ales conștient un gând și constai conștient îmbunătățirea prin ceea ce simți, înseamnă că ai folosit cu succes propriul sistem de ghidare, iar acum te afli pe calea spre libertatea pe care ți-o dorești și o meriți, ești pe calea îndeplinirii dorințelor tale —pentru că nu există ceva ce nu poți să fii, să faci sau să ai.*







Capitolul 22

Diferitele grade ale Scalei tale de Ghidare Emoțională —Scara Stărilor tale Sufletești—

Ai putea spune că diferite emoții au diferite frecvențe vibraționale, dar un mod mai corect de apreciere este că: Emoțiile sunt *indicatorii* frecvențelor tale vibraționale. Când îți amintești că emoțiile indică gradul de aliniament la Sursa de Energie și că, cu cât te simți mai bine, cu atât mai mult accepți aliniamentul la ceea ce-ți dorești, atunci este mai ușor să înțelegi cum să răspunzi emoțiilor tale.

Aliniamentul absolut la propria Sursă de Energie presupune ca tu să cunoști următoarele:

- Ești liber;
- Ești puternic;
- Ești bun;
- Ești iubire;
- Ești valoros;
- Ai un scop;
- Totul este bine.

De fiecare dată când gândurile tale îți cauzează amintiri legate de natura ta reală, ești în aliniament cu Ființa ta, pentru că aceasta este starea de aliniament absolut. Iar efectul pe care îl au acele gânduri asupra *simțurilor* tale reprezintă emoția de bază a conectării. Atunci când gândești în termenii rezervorului golit al autovehiculului tău, starea de aliniament va fi una asemănătoare cu cea a unui rezervor plin.

Cu alte cuvinte, imaginează-ți un etalon sau o scală gradată care indică poziția de „plin“, maximul de acceptare a conexiunii la Sursa de Energie, până la „golire“, cea mai puternică rezistență la conexiunea cu Sursa.

O scală a emoțiilor tale (scara stărilor tale sufletești) ar arăta cam așa:

1. Bucurie / Cunoaștere / Putere / Libertate / Iubire / Apreciere
2. Pasiune
3. Entuziasm / Emoție / Fericire
4. Așteptări pozitive / Convingeri
5. Optimism
6. Speranță
7. Mulțumire
8. Plictiseală
9. Pesimism
10. Frustrare / Iritare / Nerăbdare
11. Copleșire
12. Dezamăgire
13. Nesiguranță
14. Griji
15. Blamare

16. Descurajare
17. Mânie
18. Răzbunare
19. Ură / Furie
20. Gelozie
21. Nesiguranță / Vină / Nevrednicie
22. Teamă / Supărare / Depresie / Disperare / Neputință

Pentru că aceleași cuvinte sunt deseori folosite pentru a desemna lucruri diferite, iar cuvinte diferite sunt deseori folosite pentru a desemna aceleași lucruri, aceste cuvinte etichetă pentru emoțiile tale nu sunt de o maximă acuratețe pentru fiecare persoană care simte emoția. De fapt, a oferi cuvinte etichetă emoțiilor poate crea confuzie și te poate distra de la scopul real al *Scalei tale de Ghidare Emoțională*.

Ceea ce contează cel mai mult este să atingi conștient acel sentiment care reprezintă un progres. Cuvântul care denumește acel sentiment nu este important.

Un exemplu de creștere conștientă a Scalei de Ghidare Emoțională

Așadar, s-a întâmplat în experiența ta ceva ce te-a făcut să te simți îngrozitor. Nimic nu sună bine, nimic nu te face să te simți bine, te simți sufocat și fiecare gând este la fel de dureros. Cel mai bun cuvânt pentru a descrie această stare emoțională aproape constantă este *depresie*.

Dacă te-ai putea abandona unei acțiuni, te-ai simți mai bine; dacă ai putea să lași deoparte ce te deranjează și te-ai concentra asupra muncii, te-ai simți mai bine. Există multe gânduri care te pot distra și te pot elibera de starea de depresie. Totuși, vibrațional, în acest moment nu ai acces la majoritatea dintre ele. Dar dacă intenția ta este să găsești un gând, orice gând, care să te facă să te simți mai bine și ești perfect conștient de sentimentul pe care ți-l oferă acel gând, poți începe să crești imediat *Scala de Ghidare Emoțională*, poți începe să urci pe *Scara Stărilor Sufletești*. Este vorba cu adevărat de un proces de gândire și apoi de evaluare conștientă —dacă noul gând oferă un sentiment cât de mic de eliberare din starea anterioară. Așadar, gândești și simți continuu cu o singură intenție: să simți până și cel mai firav sentiment de eliberare.

Să spunem că cineva ți-a spus ceva ce te-a mâniat, sau că cineva nu și-a ținut cuvântul față de tine. Și pe măsură ce te concentrezi asupra acestui subiect care te mânie, remarci că simți un sentiment vag de eliberare din starea de depresie. Cu alte cuvinte, în mijlocul unui gând de mânie nu mai ai probleme cu respirația, nu mai simți că te sufoci. Sentimentul de claustrofobie s-a disipat și chiar te simți puțin mai bine.

Acum, iată pasul hotărâtor în utilizarea efectivă a propriei *Scale de Ghidare Emoțională*: Oprește-te și conștientizează că sentimentul ales de mânie *este* mai ușor de suportat față de sentimentul de depresie sufocantă pe care l-a înlocuit. Și prin recunoașterea *conștientă* a vibrației îmbunătățite, sentimentul tău de neputință scade și te afli

acum cu un pas mai sus pe *Scala de Ghidare Emoțională*, înapoi la starea de conexiune deplină cu Ființa ta reală.

***De ce ar dori cineva să-mi descurajeze
sentimentul meu mai bun de mânie?***

Deseori, de la o vibrație foarte rezistentă cum e depresia sau frica, descoperi instinctiv, chiar inconștient gândul eliberator —dureros al mâniei. Dar sunt mulți cei care au încercat să te convingă că mânia ta este nepotrivită —dar desigur, ei nu sunt în interiorul tău, așadar ei nu pot simți îmbunătățirea pe care a adus-o gândul mâniei —astfel că, de cele mai multe ori, ei te sfătuiesc să te împotrivești mâniei... doar pentru a reveni la starea de depresie de dinainte. Dar atunci când știi că în mod *conștient* ai ales gândul mâniei și că acesta ți-a adus eliberarea, atunci știi că poți schimba conștient gândul mâniei cu un gând mai puțin rezistent, precum frustrarea, iar apoi cu fiecare creștere a *Scalei de Ghidare Emoțională* te întorci la aliniamentul total la Sursă.

***De ce cea mai mică îmbunătățire
are o valoare atât de mare?***

Când ești pe deplin conștient unde ești, știi de asemenea unde ai vrea să fii și ai capacitatea de a cunoaște dacă te îndrepti sau nu în direcția dorită... atunci nimic nu te mai poate ține pe loc. Aparenta lipsă de control asupra experienței

tale de viață se datorează în mare parte faptului că nu realizezi în ce direcție te îndrepti. Fără o apreciere conștientă a emoțiilor tale și a ceea ce reprezintă, deseori te îndepărtezi de scopurile tale.

Există multe cuvinte care sunt folosite pentru a descrie emoțiile, dar există cu adevărat doar două emoții: una plăcută și una neplăcută. Fiecare nouă ascensiune pe Scala Emoțională indică gradul de acceptare a Sursei de Energie, puternică, pură, pozitivă. Starea de conexiune totală, care se identifică prin sentimente de bucurie, iubire, apreciere pozitivă, libertate sau cunoaștere, îți vorbește cu adevărat de sentimentul tău de autoîmputernicire. Iar starea de deconectare totală, care se identifică prin disperare, amărăciune, frică sau depresie, îți vorbește cu adevărat de propria neputință.

Există o valoare inestimabilă atunci când ești capabil să produci *deliberat* chiar și cea mai mică îmbunătățire în ceea ce simți, pentru că până și în cea mai mică îmbunătățire emoțională ai redobândit o măsură a controlului. Și deși nu ai redobândit exercitarea absolută a controlului, care te aduce în starea de conexiune totală, măcar nu te mai simți lipsit de putere. Așadar, urcușul pe scala emoțională nu este doar posibil, ci și relativ ușor.

***Doar tu știi dacă
ți se potrivește să alegi mânia***

Dacă o persoană puternic depresivă ar putea descoperi conștient eliberarea oferită de un gând de mânie și, mai

important, ar putea recunoaște conștient că *a ales deliberat* un gând de mânie, atunci ar redobândi imediat o parte din puterea sa, iar depresia ar dispărea. Acum, desigur, este important să nu persiste în mânie. Dar din stadiul mâniei are acum acces la sentimentul eliberator de frustrare.

Sunt mulți care încă nu înțeleg conținutul vibrațional al emoțiilor (sau măcar ce este o emoție sau scopul ei de a fi) și care luptă împotriva proiecției mâniei. Pentru că majoritatea oamenilor nu doresc să fie în preajma unei persoane mânioase, mai degrabă ar prefera într-un mod egoist ca persoana mânioasă să se întoarcă la fosta stare de depresie, întrucât de obicei depresia este o stare interioară, în timp ce mânia adesea se revarsă asupra celor care sunt în apropiere.

Cineva din afara ta nu poate ști dacă alegerea mâniei este o îmbunătățire pentru starea ta sufletească; doar tu știi —după eliberarea pe care o simți— caracterul adecvat al fiecărui gând. Până când nu vei hotărî să te călăuzești singur prin ceea ce simți, nu vei putea face niciun progres vizibil pe calea îndeplinirii dorințelor tale.

„Fac tot posibilul să fie bine“

Aceia care te privesc s-ar simți mai bine dacă ar ști că nu ai nicio intenție de a rămâne la starea de mânie. Dacă ar ști că planul tău mareț este să treci de starea de mânie și apoi de frustrare, prin starea de copleșire către optimism, convingere și, mai departe, către cunoașterea a toate câte

sunt bune, ei ar putea avea mai multă răbdare cu starea cu care te confrunți acum.

Există oameni care trec în mod firesc de la sentimentul neputinței datorat depresiei sau fricii, la mânie, printr-un mecanism asemănător supraviețuirii, dar când întâmpină atât de multă dezaprobare din partea familiei, prietenilor, cunoștințelor se întorc la sentimentul neputinței, doar pentru a repeta ciclul din nou și din nou: de la depresie la mânie, de la mânie la depresie, de la depresie la mânie...

Secretul redobândirii sentimentului minunat de împuternicire și control constă în a decide, chiar acum, indiferent cât de bine sau de rău te simți, că vei face tot posibilul să-ți fie bine. Să atingi cel mai plăcut sentiment la care ai acces chiar acum și procedând astfel continuu, într-o perioadă scurtă de timp te vei simți bine. Aceasta este calea care trebuie urmată!

*„Dacă pot ajunge emoțional acolo,
atunci pot ajunge oriunde“*

„Chiar acum intenționez să găsesc cel mai plăcut sentiment la care am acces. Intenționez să dobândesc tot mai multă eliberare.“

Nu uita:

- Furia îți oferă un sentiment de eliberare din depresie, amărăciune, disperare, frică, vină sau neputință;

- Răzbunarea oferă un sentiment de eliberare din furie;
- Mânia oferă un sentiment de eliberare din răzbunare;
- Blamarea oferă un sentiment de eliberare din mânie;
- Descurajarea oferă un sentiment de eliberare din blamare;
- Iritarea oferă un sentiment de eliberare din descurajare;
- Pesimismul oferă un sentiment de eliberare din iritare;
- Speranța oferă un sentiment de eliberare din pesimism;
- Optimismul oferă un sentiment de eliberare din speranță;
- Așteptările pozitive oferă un sentiment de eliberare din optimism;
- Bucuria oferă un sentiment de eliberare din așteptări pozitive.

În timp și cu practică, vei deveni expert în a înțelege ce îți spune *Sistemul tău de Ghidare Emoțională (Scara*

Stărilor tale Sufletești). Odată ce ai luat hotărârea neclintită de a atinge permanent eliberarea pe care o aduce o emoție îmbunătățită, te vei simți bine în majoritatea timpului și vei permite să intre în experiența ta de viață doar acele lucruri pe care le dorești.

Mare atenție la ceea ce simți pentru a fi capabil să înțelegi ce ți se întâmplă. Ceea ce simți —și sentimentul de eliberare pe care îl descoperi atunci când alegi un sentiment mai plăcut —sunt adevărata măsură a ceea ce atragi în viața ta.

*„Dar ce se întâmplă
cu cei care aleg să nu dorească?”*

Noi am descrie sentimentul *dorinței* ca pe plăcuta conștientizare a unor noi posibilități. Dorința este un sentiment proaspăt, liber, de anticipare a minunatei expansiuni. Sentimentul *dorinței* este cu adevărat sentimentul vieții care freamătă în tine. Dar mulți oameni, atunci când folosesc cuvântul *dorință*, simt ceva cu totul diferit. Dorința, pentru ei, este deseori un sentiment de durere, întrucât atunci când sunt concentrați asupra a ceva ce doresc să experimenteze sau să posede, sunt în aceeași măsură conștienți de absența lui. Astfel, în timp ce folosesc cuvântul *dorință*, ei emit *vibrația absenței*. Au ajuns să creadă că sentimentul *dorinței* este ca și cum ți-ai dori ceva ce nu ai. Dar nu există niciun sentiment de lipsă într-o dorință pură.

Așadar, dacă vei păstra în minte că de fiecare dată când ceri, ți se dă întotdeauna —atunci fiecare dorință a ta va fi o dorință pură, care nu se împotrivește.

Mulți oameni își doresc lucruri pe care nu le trăiesc pe deplin și în unele cazuri le-au dorit de mult timp. Astfel că, întâi se gândesc la obiectul dorinței lor, iar apoi la lipsa obiectului dorinței. Cu timpul, ei ajung să creadă că ceea ce simt (pe măsură ce se gândesc la ce-și doresc și realizează că nu îl au, dar nu-și pot imagina cum să-l obțină) este sentimentul dorinței. Dar ei nu se află în starea dorinței pure; ei sunt în starea dorinței care se împotrivește. Deseori, vibrația lor vorbește mai mult de absența sau lipsa a ceea ce-și doresc, decât de ceea ce-și doresc cu adevărat.

Fără a înțelege măcar ce fac, se țin din punct de vedere vibrațional la distanță de propriile dorințe, astfel că în timp, ajung să creadă că sentimentul greoi, de neîmplinire, de a nu obține ce doresc, este de fapt sentimentul *dorinței*.

Câțiva ne-au spus: „Abraham, am fost învățat că nu este bine să am dorințe. Mi s-a spus că sentimentul dorinței mă va împiedica să fiu ființa spirituală care se presupune că trebuie să devin și că starea mea de fericire depinde de capacitatea mea de a renunța la dorințe.” Noi am răspuns *Dar dorința nu este starea ta de fericire, starea ta de spiritualitate?*

Noi nu ne aflăm aici pentru a te apropia sau a te îndepărta de dorințe. Răspunderea noastră este de a te ajuta să înțelegi că tu ești creatorul experiențelor tale de viață și că dorințele tale se nasc firesc din interacțiunea ta cu mediul, în acest trup. Dorința noastră este de a te călăuzi spre comuniunea perfectă cu Sursa pentru a putea dobândi creația dorințelor.

Înțelegem de ce unii sugerează că dacă vei renunța la dorințe, te vei simți mai bine, pentru că emoțiile negative pe care le simți sunt în legătură cu diferența vibrațională dintre vibrația curentă și vibrația dorinței tale. Dar renunțarea la dorințe este cea mai grea cale de a te aduce în aliniament, pentru că întregul Univers este fundamentat pentru a te ajuta să dai naștere unor alte noi dorințe. Așadar, o cale mult mai ușoară de a intra în aliniament cu Sursa ta și, prin urmare, de a te simți bine, este să lucrezi pe eliberarea rezistenței tale.

*Simți dorințele tale ca pe
următorul pas logic ce trebuie făcut?*

Capacitatea ta de imaginație te va ajuta ca următorul pas logic să vină mult mai rapid. În mintea ta poți crea totul. Nu ne referim la următoarea *acțiune* logică ce trebuie făcută. Ne referim doar la a-ți folosi imaginația până când vei simți că visul tău cel mare este atât de familiar încât manifestarea lui fizică este următorul pas logic.

De exemplu, o mamă și fiica ei adultă intenționau să achiziționeze o casă minunată într-o zonă bună și să construiască acolo un motel. Fiica îi spune mamei: „Dacă am putea găsi o cale de a îndeplini acest vis, aș fi fericită pentru tot restul vieții. Dacă visul ar fi posibil, m-aș simți consolată pentru toate acele lucruri pe care le-am dorit și nu le-am avut.“

I-am explicat că vibrația dorinței ei nu se află încă în starea dorinței pure necesare pentru a putea permite

experienței să se manifeste. Când dorința ta pare atât de mare încât o simți de neatins, atunci dorința nu se află la limita manifestării. Când simți dorința ta ca pe următorul pas logic, atunci aceasta este la limita manifestării; se va îndeplini!

***Odată ce simți că deții controlul,
te vei bucura de el pe deplin***

Poți spune după modul în care simți dacă vibrația ta se află în locul în care permiți Forțelor Universului să-ți îndeplinească dorința acum... sau nu. Prin practică, vei ști dacă te afli la limita manifestării sau dacă ești doar într-un stadiu preliminar cu dorința ta, dar mult mai important, *odată ce deții controlul asupra modului în care simți, te vei bucura de el pe deplin:*

- Te vei bucura de expunerea la diversitatea și contrastul care te ajută să-ți identifice dorințele; te vei bucura de senzația propriilor dorințe care au fost lansate din perspectiva ta;

- Te vei bucura de senzația conștiinței depline atunci când te afli în armonie vibrațională cu propria dorință; te vei bucura de senzația aducerii deliberate în aliniament vibrațional cu propria dorință;

- Vei simți eliberare pe măsură ce îndoielile dispar și pe măsură ce sentimentele de siguranță ale Stării de Bine le înlocuiesc;

- Te vei bucura să simți evenimentele ce urmează sau nu să se manifeste și vei adora să aștepti îndeplinirea dorințelor tale;

- Vei savura pe deplin conștient modelarea deliberată a dorințelor tale întru ființă, în același mod în care ai modela o statuie din lut cu mâinile tale;

- Vei adora senzațiile pe care le simți pe măsură ce te aliniezi, din nou și din nou, cu roadele experienței tale de viață.

Întregul Univers există pentru a crea noi dorințe care aduc viață în tine, iar atunci când ești cuprins de cursul firesc al dorințelor tale, simți că ești viu cu adevărat —și așa și este.



PARTEA A DOUA

GHIDUL PRACTIC

*Modalități care te ajută
să dobândești
ceea ce îți amintești acum*



Prezentarea celor 22 de modalități dovedite a-ți îmbunătăți punctul de atracție

Dacă ai citit prima parte a cărții, atunci înseamnă că acum îți amintești multe dintre informațiile pe care le-ai știut mereu: Acum îți amintești că ești o extensie a Sursei de Energie și că ai venit în acest trup fizic, în această Limită Superioară a realității spațial-temporale cu scopul de a lua cunoștință de tot ce s-a întâmplat mai înainte.

Îți amintești acum că ești, în interiorul tău, posesorul unui sistem de ghidare care te ajută să cunoști în fiecare moment cât de mult accepți conectarea la Sursa de Energie.

Acum știi că, cu cât te simți mai bine, cu atât te afli în deplin acord cu Ființa ta reală; și cu cât te simți mai rău, cu atât respingi conectarea la Sursa de Energie.

Știi acum că, nu există nimic ce nu poți să fii, să faci, sau să ai; și îți amintești că scopul vieții tale este să te simți bine și că, dacă încerci să oferi ce ai tu mai bun, atunci trebuie să atingi starea naturală de fericire.

Acum îți amintești că ești liber (de fapt, ești atât de liber încât poți alege prizonieratul), și că tot ce intră în experiența ta vine ca o consecință a gândurilor pe care le oferi.

Știi acum că, fie te gândești la trecut, fie te gândești la prezent sau la viitor, oferi o vibrație echivalentă cu punctul tău de atracție.

Știi acum că *Legea Atracției* este întotdeauna dreaptă și că nu există nedreptate —pentru că indiferent ce intră în experiența ta, vine ca răspuns la vibrațiile pe care le oferi corespunzător cu gândurile tale.

Și, ce e mai important, îți amintești că Starea de Bine stă la baza acestei lumi, și că, dacă prin atitudinea ta, nu o respingi, atunci Starea de Bine este mereu prezentă în viața ta. Poți accepta sau poți respinge această situație, dar Curentul Stării de Bine, al abundenței, al clarității, și al tuturor acelor lucruri pe care le dorești... circulă veșnic.

Și îți amintești acum că nu există un comutator pentru întuneric; nu există o Sursă a „răului“ sau o Sursă a bolii sau a lipsurilor. *Poți accepta sau poți respinge Starea de Bine —dar tot ce experimentezi în existența ta este alegerea ta.*

Există ceva ce doresc să îmbunătățesc?

Dacă viața ta de zi cu zi te mulțumește pe toate planurile, atunci probabil că nu ai nici un motiv să continui lectura acestei cărți. Totuși, dacă există ceva ce dorești să

îmbunătățești în privința vieții tale —probabil ceva ce-ți lipsește și dorești să-l incluzi în existența ta, sau ceva nedorit, de care dorești să scapi —atunci modalitățile următoare îți vor fi de mare ajutor.

Obișnuința de a oferi gânduri potrivnice este singurul motiv pentru care ești împiedicat să primești obiectul dorinței tale. Și, deși cu siguranță nu ai intenționat să dezvolți aceste caracteristici potrivnice ale gândurilor tale, le-ai dobândit de-a lungul existenței tale fizice, rând pe rând și experiență cu experiență. Dar un lucru este clar: *Dacă nu ai proceda astfel încât să emiți o vibrație diferită, atunci nimic nu s-ar schimba în experiența ta.*

Modalitățile oferite în paginile care urmează au fost concepute special pentru a te ajuta să eliberezi treptat orice manifestare de rezistență. Și în același mod în care nu ai construit dintr-o dată caracteristicile rezistenței, nu le vei putea elibera pe toate deodată —dar le vei elibera. Modalitate cu modalitate, joc după joc (folosim cuvântul *joc* alternativ și complementar cu *modalitate*), și zi după zi, te vei întoarce treptat, dar sigur, la Ființa care acceptă permanent manifestarea Stării firești de Bine în existența ei.

Cei cărora le place să observe, vor fi uimiți de lucrurile care încep să-și facă simțită prezența în experiența lor, și de fericirea pe care o vor radia în mod evident. Atunci le vei explica cu siguranță și convingere că te-ai născut cu aceste caracteristici, „Am găsit o modalitate prin care accept ca Starea naturală de Bine să se reverse asupra mea. Am învățat să practic *Arta de a Accepta*.”

O sugestie în aplicarea acestor modalități

Așadar, îți oferim aceste modalități foarte ușor de aplicat, cu un entuziasm extraordinar și cu așteptări pozitive. Când ai timp, te încurajăm să citești fiecare modalitate în parte, fără a efectua în mod real acțiunile sugerate. Pe măsură ce înaintezi cu lectura, dacă au o valoare imediată pentru tine, vei simți un impuls puternic să le pui în practică. Le poți nota pe acelea care te entuziasmează. Apoi, când ai suficient timp pentru aplicații, începe cu aceea față de care simți cel mai mare entuziasm. Este punctul cel mai bun de pornire.

De fapt, ai putea alege o modalitate la întâmplare, apoi să o aplici și să obții avantajele remarcabile care decurg din ea, pentru că fiecare modalitate prezentată în carte te va ajuta să elimini rezistențele și să-ți înalți vibrația. Totuși, puterea dorinței tale și gradul propriu actual de rezistență au un rol important în alegerea celei mai potrivite proceduri care trebuie aplicată în acest moment.

Pe măsura lecturii acestor modalități și din exemplele aplicațiilor oferite, vei putea recunoaște dacă ceva asemănător se manifestă în experiența ta, astfel că vei putea beneficia în urma aplicării acestor proceduri. Totuși, întrucât viața oferă un spectru larg de experiențe și emoții, nu există o regulă strictă și rapidă prin care se poate afla care modalitate specifică este cea mai bună pentru a fi aplicată în experiența ta proprie chiar acum.

Să înlăturăm copacii din calea noastră

Câteva dintre aceste modalități te vor ajuta să te concentrezi mai clar asupra dorințelor, și vor determina punctul de atracție să devină mai puternic. Dar dacă, dintr-un motiv oarecare, te afli în mijlocul unui proces de respingere, atunci o modalitate care de obicei te-ar ajuta să dobândești mai multă Energie, ar putea avea, de fapt, efecte contrare celor dorite.

Am oferit în partea întâi exemplul în care, prin conducerea autovehiculului cu o viteză de 160 km/oră și lovirea unui copac, impactul este mult mai grav decât dacă ai conduce același autovehicul cu 8 km/oră și ai lovi copacul. Prin analogie, viteza autovehiculului tău ar fi Energia Creatoare pe care o chemi datorită dorinței, iar copacul ar fi gândurile contradictorii sau de rezistență. Deseori, oamenii concluzionează că singura opțiune viabilă este să încetinească viteza de deplasare a autovehiculului —însă noi vă încurajăm să înlăturați copacii din calea voastră.

Procedurile prezentate în această carte sunt concepute pentru a vă ajuta să eliminați rezistența din calea voastră, pentru că nu există nimic mai plăcut decât să te miști prin viață cu viteza la care ești obișnuit, dar fără copaci sau alte obstacole în cale.

Să lăsăm emoțiile să ne călăuzească

Primești, fără excepție, răspunsuri emoționale la experiența ta de viață, iar aceste emoții sunt cheia cunoașterii

cele mai potrivite modalități pe care trebuie să o aplici acum. În general vorbind, cu cât te simți mai bine, cu atât ai nevoie de mai puține modalități; și cu cât te simți mai rău, cu atât ai nevoie de mai multe modalități pe care să le aplici.

Cele mai importante informații pe care trebuie să le obții înainte de a aplica vreuna dintre aceste modalități sunt ce simți chiar acum și cum ai vrea să te simți. La începutul fiecărei modalități, am exprimat o anumită stare emoțională pe care am sugerat-o pentru fiecare modalitate în parte. Fiecare modalitate care se încadrează în starea emoțională pe care crezi că o simți acum este punctul perfect de plecare.

Să începem cu îmbunătățirea modului în care simțim

Unele dintre modalități sunt orientate asupra experiențelor specifice de viață, precum îmbunătățirea Stării de Bine financiare sau fizice, dar majoritatea lor pot fi aplicate cu succes în orice situație.

Îți promitem că viața ta se va îmbunătăți în urma aplicării acestor modalități, pentru că nu poți aplica procedura fără a-ți îmbunătăți modul în care simți. Și nu-ți poți îmbunătăți modul în care simți fără a elimina treptat rezistența și, prin urmare, fără a-ți îmbunătăți punctul de atracție. Și atunci când îți îmbunătățești punctul de atracție, *Legea Atracției* trebuie să-ți aducă acele circumstanțe, evenimente, relații, experiențe, senzații, cu care te afli pe aceeași frecvență vibrațională. Este Lege!

Unele dintre proceduri vor deveni preferatele tale. Pe unele vei dori să le aplici în fiecare zi, pe altele poate că nu le vei folosi niciodată, pe altele le vei aplica la început, după care nu le vei mai considera necesare, iar pe altele le vei face să renască atunci când circumstanțe speciale le cer.

Dorința noastră este să începi să aplici aceste modalități, pentru că știm că îți vor schimba pozitiv experiența de viață. Din perspectiva noastră, au fost concepute din dorința puternică de a te ajuta să te realiniezi la Energia ta. Și prin acest proces te vei întoarce la fericirea ta naturală. O da, și te vor ajuta și să dobândești tot ce ți-ai dorit vreodată!



Deja zâmbiți?

Emoțiile sunt esențiale pentru a putea controla conștient propria experiență. Și desigur, sunt esențiale menținerii unei experiențe de viață fericită.

În același mod în care nu ți-ai anestezia buricele degetelor pentru a nu simți senzația de fierbinte, sau nu ai lipi un autocolant cu o „față zâmbitoare“ pe bordul mașinii, pentru a masca indicatorul de golire a rezervorului, fiindcă nu-ți place să vezi că ai rămas fără benzină, nu dorești să-ți maschezi sentimentele, pretinzând că te simți altfel decât te simți în realitate. Pentru că, prefăcându-te, nu schimbi cu nimic punctul tău de atracție. Singura modalitate prin care poți să faci asta este să schimbi vibrația oferită și, când schimbi oferta ta vibrațională, se schimbă și modul în care simți.

Concentrați-vă Energia pentru a schimba vibrațiile oferite

Când îți amintești un fapt dintr-o experiență anterioară, concentrezi Energia. Când îți imaginezi ceva ce ai putea

întâlni în viitor, concentrezi Energia și, desigur, când observi ceva în *prezent*, concentrezi Energia. Nu contează dacă ești concentrat pe trecut, prezent sau viitor, mereu concentrezi Energia —și punctul tău de atenție sau de focalizare emite o *vibrație* care reprezintă punctul tău de atracție.

Când îți petreci timpul gândind, amintindu-ți sau imaginându-ți ceva, se activează o vibrație în interiorul tău. Dacă revii asupra acelui gând, activezi din nou acea vibrație. Cu cât revii mai des asupra acelui gând, cu atât vibrația lui devine mai familiară, și cu atât mai ușor este să activezi vibrația, până când, în cele din urmă devine o vibrație dominantă. Și pe măsură ce exercită un rol mai important în vibrația ta totală, lucrurile care i se potrivesc încep să-și facă simțite prezența în experiența ta de viață.

Astfel că există două căi sigure de a cunoaște propria emisie vibrațională: observă ce se întâmplă în experiența ta (pentru că obiectul asupra căruia te concentrezi și ceea ce se manifestă sunt întotdeauna pe aceeași frecvență vibrațională) și observă ce simți (pentru că emoțiile tale îți oferă constant răspunsul emisiei vibraționale și al punctului de atracție).

Trebuie să fii pe deplin conștient pentru a deveni în mod deliberat creator

Considerăm că este un lucru minunat atunci când începi să faci corelații între gândurile, sentimentele și manifestările din viața ta. Pentru că, prin această conștiință deplină, ești

capabil apoi să modifice gândurile pentru a atrage ceva mult mai plăcut. Dar cel mai plăcut aspect al *Creației Deliberate* vine din sensibilitatea cu care simți propriile gânduri, pentru că, după aceea, este posibil să schimbi un gând neplăcut cu unul plăcut, și astfel să îmbunătățești punctul de atracție înainte ca ceva nedorit să se manifeste. *Este mult mai ușor — înainte ca o manifestare fizică nedorită să apară — să schimbi intenționat sensul gândurilor în direcția plăcută.*

Vei ajunge să înțelegi că a *Crea Deliberat* înseamnă a-ți călăuzi gândurile în direcția plăcută. Vei simți satisfacția alegerii deliberate a experienței unui gând plăcut, apoi te vei bucura de manifestarea gândului. Vei simți satisfacție chiar și atunci când vei recunoaște experiența unui gând mai puțin plăcut, iar apoi să observi manifestarea care ar trebui să-i urmeze, pentru că acum ești pe deplin conștient că puternica *Lege a Atracției* îți va asigura controlul trăirilor. Fără a putea face corelații între gânduri, sentimente și manifestările care survin, nu deții controlul conștient asupra experiențelor tale de viață.

*Atunci când încerci să-i controlezi pe ceilalți,
întotdeauna apare o nouă circumstanță
necontrolabilă*

Cei mai mulți oameni emit majoritatea vibrațiilor gândirii lor ca o consecință a ceea ce observă. Atunci când observă ceva minunat, se simt minunat; când observă ceva

groaznic, se simt groaznic, dar ei nu cred că dețin controlul asupra emoțiilor lor, întrucât știu că nu pot controla circumstanțele pe care le-au observat.

Mulți oameni își petrec o mare parte din viață încercând să controleze circumstanțele, fiindcă ei cred că, prin controlarea circumstanțelor, se vor simți mult mai bine. Dar, indiferent cât de mult control exercităm asupra celorlalți, nu este niciodată suficient —pentru că întotdeauna apare o altă circumstanță necontrolabilă.

Nu avem putere creatoare asupra vieții celorlalți, pentru că ei emit propriile lor vibrații, care corespund punctului lor de atracție, tot așa cum tu oferi vibrațiile tale care echivalează cu punctul tău de atracție.

Creația Deliberată se referă la alegerea gândurilor care oferă cele mai plăcute sentimente

Mulți spun: „O dată ce condițiile se schimbă, mă simt mai bine. Când am mai mulți bani sau mă mut într-o casă mai bună sau găsesc un serviciu mai bun sau un partener de viață mai bun, atunci mă simt mai bine.“ Noi nu contrazicem această părere; cu adevărat te simți mai bine atunci când observi ceva ce-ți place decât ceva care nu-ți place, dar asta se întâmplă și în sens invers.

Creația Deliberată nu se referă la schimbarea condițiilor și apoi la trăirea unui sentiment plăcut ca răspuns la schimbarea condițiilor. *Creația Deliberată* se referă la alegerea unui gând care te face să te simți bine și care

produce apoi schimbarea condițiilor. De exemplu, iubirea necondiționată este determinată de dorința puternică de a rămâne conectat la Sursa iubirii, încât ai ales intenționat gânduri care permit conectarea, indiferent de manifestările care ar putea avea loc în jurul tău. Și atunci când ești capabil să controlezi punctul de atracție prin alegerea deliberată a gândurilor plăcute, condițiile înconjurătoare trebuie să se schimbe. *Legea Atracției* spune că așa trebuie să se întâmple.

Doar tu poți atrage gânduri potrivite limitelor tale vibraționale

Unii spun: „Toate aceste informații despre *Creația Deliberată* sună suficient de simplu. Atunci de ce întâmpin atât de multe dificultăți în aplicarea lor? De ce îmi vine atât de greu să controlez gândurile? Mă simt ca și cum gândurile mele dețin controlul. Ca și cum gândurile mele se definesc singure!“

Ei bine, nu uita că *Legea Atracției* este o lege puternică, și nu este posibil să reții un gând dacă *punctul* tău *sensibil vibrațional* este foarte diferit de acel gând. Tu accesezi doar acele gânduri ale căror vibrații se situează undeva între limitele tale vibraționale curente.

Ți s-a întâmplat vreodată să asculți cu plăcere o melodie, iar mai târziu ascultând aceeași melodie să nu-ți mai placă deloc? La prima audiție, zâmbeai, poate chiar te mișcai ritmic pe acea muzică, dar cu ocazia unei alte audiții,

ai găsit piesa iritantă și supărătoare. Ceea ce remarci este de fapt aliniamentul tău vibrațional la acea piesă muzicală. Cu alte cuvinte, în momentul conexiunii apropiate de Ființa ta reală, muzica se îmbina cu sentimentele tale plăcute. Dar atunci când nu te aflai conectat la Ființa ta reală, muzica nu făcea decât să sublinieze diferențele vibraționale dintre Starea de Bine, adică Ființa ta reală, și starea de rezistență din acel moment.

Există momente în care prietenii te pot tachina sau incita cu gânduri plăcute, dar alteori, tachinările lor te fac să te simți mai rău. Orice succes pe care ei l-au avut, când te-au ajutat să te simți mai bine, s-a datorat în mare parte, apropierii tale de alinierea la Sursă, întrucât în timp ce este ușor să faci un salt vibrațional mic, este dificil, aproape imposibil să faci salturi mari.

Scopul acestor modalități este de a te elibera de rezistență

Vei găsi, în paginile care urmează, modalități prin care poți realiza îmbunătățirea treptată a punctului de atracție vibrațional. Starea vibrațională obișnuită variază de la o persoană la alta și de la un moment la altul, așadar vei cunoaște —prin ceea ce simți, pe măsură ce experimentezi fiecare modalitate în parte —care este modalitatea cea mai potrivită pentru tine acum.

Prin observare, amintire, analiză și discuții, ai folosit raționamente care au devenit gânduri sau convingeri

puternice, și care acum domină punctul tău de atracție. Și fiecare gând asupra căruia te-ai concentrat determină un anumit răspuns emoțional. Astfel că, în timp, ai ajuns să simți anumite emoții cu privire la anumite subiecte. Numim aceasta *Puncte Sensibile Emoțional*.

Modalitățile care urmează sunt numerotate de la 1 la 22. Cu cât ești mai apropiat acum de alinierea vibrațională la propria Sursă de Bine, cu atât va fi mai mic numărul de proceduri pe care trebuie să le aplici pentru a te realinia la Sursă. Cu cât ești mai îndepărtat acum de alinierea la Sursă, cu atât va fi mai mare numărul de proceduri care trebuie să le aplici pentru a te realinia.

Se poate ca tu să fii unul dintre aceia care sunt de obicei atât de apropiați de alinierea cu propria Sursă de Stare de Bine, încât vei utiliza rar vreuna dintre ultimele zece modalități. Dar pot exista și anumite circumstanțe speciale care să-ți afecteze vibrația și să o aducă în afara limitelor ei obișnuite; atunci poți beneficia de una din modalitățile de la 13 la 22 —dar în mod excepțional.

Creează deliberat schimbări în Punctele tale Sensibile Emoțional

Pe de altă parte, poți fi unul dintre aceia care nici nu își mai amintesc când s-au simțit bine ultima oară. Datorită circumstanțelor de viață asupra cărora te-ai concentrat, ai dezvoltat un *Punct Sensibil Emoțional* care te ține în afara conexiunii cu Starea de Bine, astfel că nu ai simțit nici o

ușurare în urma aplicării primelor 5 sau 6 modalități. Și poate că ai descoperit doar o ușoară eliberare dacă ai început chiar cu ultimele modalități oferite aici. Dar cel mai important lucru pe care dorim să-l înțelegi este că nu contează cât de repede sau cât de bine te-ai simțit —singurele lucruri care contează sunt că ai descoperit în mod *conștient* un anumit grad de ușurare, indiferent cât de neînsemnat este, și că ai înțeles că eliberarea a venit ca răspuns la efortul *deliberat* pe care tu l-ai făcut. Pentru că atunci când ești capabil să simți o ușurare, atunci ai redobândit controlul creativ asupra experienței tale de viață și te afli pe calea pe care dorești să mergi.

Nu uita, scopul fiecărei modalități este de a-ți ridica frecvența vibrațională. Sau altfel spus: *Scopul fiecărei modalități este eliminarea treptată a manifestărilor de rezistență. Scopul aplicării acestor modalități este dobândirea unui sentiment de îmbunătățire la nivelul Punctelor Sensibile Emoțional.*

Dacă după câteva minute de aplicare a unei modalități, nu te simți la fel de bine sau mai bine decât atunci când ai început, oprește-te și alege următoarea modalitate.

Lămurește-te acum și apoi bucură-te de toate acestea

Folosim cuvintele *modalitate, procedură, tehnică* sau *joc* pe rând, ele fiind proceduri puternice care te vor ajuta în împlinirea dorințelor tale, pentru că, dacă le abordăm ca pe un joc, vei opune mai puțină rezistență decât dacă le-ai privi ca pe niște instrumente „care repară ceva stricat“.

Cheia succesului, pe care o vei descoperi în aceste modalități, depinde de capacitatea ta de a elimina manifestările de rezistență, și cu cât ești un spirit mai ludic, cu atât vei opune mai puțină rezistență.

O utilizare deliberată a acestor modalități te va ajuta să obții o îmbunătățire la nivelul *Punctelor Sensibile Emoțional* și apoi să-ți schimbi punctul de atracție. Vei începe să observi imediat îmbunătățirea — chiar din prima zi de aplicare a acestor jocuri. Și cu cât exersezi mai mult, cu atât mai mult îți vei îmbunătăți punctul de atracție în fiecare domeniu al vieții tale.

Tu ești, în acest moment, creatorul propriei tale realități

Tu ești creatorul propriei experiențe, fie că știi sau nu. Experiența de viață se desfășoară ca răspuns la vibrațiile emise în conformitate cu gândurile tale, fie că știi sau nu asta.

Modalitățile oferite aici te vor ajuta să te transformi dintr-o persoană care este creatorul propriei realități fără voie sau din greșeală, într-o persoană care este în mod deliberat creatorul propriei sale realități. Aplicarea acestor modalități îți va asigura controlul concret asupra fiecărui aspect al experiențelor tale de viață.

Îți oferim toate aceste modalități de transformare a vieții cu entuziasm și cu iubire nemărginită. Veți găsi aici multă iubire... pentru voi.





Modalitatea 1

Aprecierea

Când se folosește această modalitate

- Când vrei să transformi o dispoziție bună într-o dispoziție și mai bună
- Când vrei să-ți intensifici relația cu ceva sau cu cineva
- Când dorești să menții intenționat gânduri plăcute
- Când vrei să îmbunătățești starea plăcută a gândurilor obișnuite
- Când intenționezi să te concentrezi deliberat asupra a ceea ce este benefic în Punctele tale Sensibile Emoțional

- În timp ce conduci, te plimbi sau stai la rând, și dorești să faci ceva creativ
- Când există în atenția ta ceva ce ți-ar putea cauza emoții negative și dorești să păstrezi controlul asupra vibrațiilor tale
- Când propriile gânduri, sau remarcile unei persoane cu care relaționezi, pornesc într-o direcție cu potențial negativ și dorești să controlezi direcția spre care se îndreaptă atenția
- Când ești conștient că ai emoții negative și vrei să schimbi starea emoțiilor tale

Limitele *Punctelor Sensibile Emoțional* obișnuite

Această *Modalitate de Apreciere* îți va fi de mare folos atunci când *Punctele* tale *Sensibile Emoțional* se situează undeva între:

(1) Bucurie / Cunoaștere / Putere / Libertate / Iubire /
Apreciere
și

(5) Optimism

Dacă nu ești sigur unde se află *Punctele* tale *Sensibile Emoțional*, iată, în continuare, cele 22 de categorii ale *Scalei Stărilor Sufletești (Scala de Ghidare Emoțională)*:

- (1) Bucurie / Cunoaștere / Putere / Libertate / Iubire / Apreciere
- (2) Pasiune
- (3) Entuziasm / Emoție / Fericire
- (4) Așteptări pozitive / Convingeri
- (5) Optimism
- (6) Speranță
- (7) Mulțumire
- (8) Plictiseală
- (9) Pesimism
- (10) Frustrare / Iritare / Nerăbdare
- (11) Copleșire
- (12) Dezamăgire
- (13) Nesiguranță
- (14) Grijă
- (15) Blamare
- (16) Descurajare
- (17) Mânie
- (18) Răzbunare
- (19) Ură / Furie
- (20) Gelozie
- (21) Nesiguranță / Vină / Nevrednicie
- (22) Teamă / Supărare / Depresie / Disperare / Neputință

Așadar, să spunem că ai Așteptări Pozitive. Din moment ce *Așteptările Pozitive* sunt clasate pe poziția (4), adică este situat între (1) și (5), atunci Modalitatea 1 va fi cea potrivită pentru tine chiar acum.

Acest joc al *Aprecierii* poate fi încercat oriunde și oricând, întrucât este simplu de jucat, presupune direcționarea gândurilor plăcute către minte. Dacă vei nota aceste gânduri, vei simplifica procedura, dar nu este obligatoriu.

Începe prin a privi în jurul tău și remarcă ceva care-ți face plăcere. Încearcă să-ți menții atenția asupra obiectului plăcut, pe care-l consideri atât de minunat sau folositor. Și pe măsură ce te concentrezi asupra lui, sentimentele tale pozitive se vor dezvolta.

Acum remarcă sentimentul tău îmbunătățit și fii recunoscător pentru ceea ce simți. Apoi, de îndată ce sentimentul plăcut este suficient de puternic, privește din nou în jur și alege alt obiect plăcut pentru atenția ta pozitivă.

Alege obiecte care îți stârnesc ușor aprecierea, pentru că acesta nu este un procedeu de aflare a ceva care să te tulbure și apoi să te concentrezi asupra lui; este o modalitate de practicare a vibrațiilor înalte. Cu cât te vei concentra mai mult asupra lucrurilor care te fac să te simți bine, cu atât îți va fi mai ușor să te menții la acele frecvențe vibraționale. Și cu cât menții mai mult acele frecvențe vibraționale plăcute, cu atât *Legea Atracției* va trimite către tine mai multe gânduri, experiențe, oameni și lucruri, care se potrivesc vibrației respective.

Întrucât intenția ta de bază este aceea de a găsi lucruri pe care să le apreciezi, pe măsură ce înaintezi, practici o vibrație de o rezistență mai mică, iar conexiunea cu Sursa de Energie devine mai puternică.

Deoarece vibrația aprecierii este cea mai puternică conexiune dintre ființa ta fizică și ființa ta non-fizică, această modalitate te ajută, de asemenea, să primești o călduzire mai clară de la Ființa ta interioară.

Cu cât practici mai mult aprecierea, cu atât vei opune mai puțină rezistență în frecvența ta vibrațională. Și cu cât opui mai puțină rezistență, cu atât mai bună va fi viața ta. De asemenea, practicând această modalitate, te vei obișnui cu sentimentul vibrațiilor înalte, astfel încât, dacă vreodată revii asupra unor caracteristici mai vechi care ți-au cauzat rezistență în vibrații, vei observa imediat, înainte ca vibrația să devină mai puternică.

Cu cât vei găsi mai multe lucruri de apreciat, cu atât te vei simți mai bine; cu cât te vei simți mai bine, cu atât mai mult vei dori să practici aprecierea; cu cât vei practica mai mult aprecierea, cu atât mai bine te vei simți... *Legea Atracției* te ajută să câștigi teren cu aceste gânduri și sentimente pozitive până când, în scurt timp și cu efort minim, vei simți cum simțurile se armonizează cu ființa ta reală.

Iar în această vibrație a sentimentelor plăcute, unde nu există nici un fel de opoziție, te vei afla în starea de *acceptare* deplină; vei fi în acea stare vibrațională în care evenimentele dorite se vor strecura ușor în existența ta. Cu cât vor intra mai ușor, cu atât mai bine te vei simți!

Dacă vibrația ta este suficient de apropiată de aceste vibrații înalte, atunci când începi jocul, și vei descoperi cum te înalți ușor în zone mai plăcute emoțional —deci

continuă aplicarea acestei proceduri atât timp cât poți și cât îți face plăcere.

Dacă, prin aplicarea acestui joc, nu te vei simți bine și nu simți nici o îmbunătățire în urma concentrării asupra unui gând pozitiv, sau dacă simți că procedura te enervează în vreun fel —atunci oprește-te și alege modalitatea următoare.

Chiar și atunci când nu înțelegi nimic despre *Legea Atracției*, chiar dacă nu înțelegi nimic despre conexiunea ta la Sursa de Energie, practicând această procedură, vei ajunge să practici *Arta de a Accepta* fără ca măcar să știi asta —și toate acele lucruri pe care le-ai identificat ca dorințe vor începe să se reverse în experiența ta de viață. Când ești în dispoziția de apreciere, nu există nici un fel de opoziție în vibrația ta. Și doar propria rezistență, acumulată în trecut, este singurul motiv pentru care ești ținut la distanță de obiectul dorinței tale.

În acest proces de *Aprecieri*, nu faci altceva decât să-ți ridici frecvența vibrațională la nivelul de acceptare a cererilor tale. Ai cerut în fiecare zi a vieții tale, iar Sursa ți-a răspuns fără excepție. Iar acum, în modul tău de *Aprecieri*, practici acceptarea, deci primești. Te angajezi acum la cel din urmă pas al procesului de *Creație* (permiți lucrurilor să se manifeste).

Pentru început, ar fi o idee bună să rezervi 10 sau 15 minute zilnic pentru această modalitate. După câteva zile în care beneficiezi de obținerea și menținerea unor vibrații crescute, vei fi capabil să realizezi acest lucru în orice moment al zilei, câteva secunde acum, câteva mai târziu,

într-o diversitate de situații, doar pentru că te fac să te simți bine.

De exemplu, în timp ce stai la rând la oficiul poștal, te-ai putea gândi că:

Acea clădire este frumoasă.

E grozav că o păstrează atât de curată.

Îmi place cât de prietenos este funcționarul de la ghișeu.

Apreciez modul în care o mamă se poartă cu copilul ei.

Ce haină superbă!

Îmi merge bine astăzi!

În timp ce conduci către serviciu, te-ai putea gândi că:

Îmi place mașina mea.

Autostrada asta nouă este minunată.

Deși plouă, mă simt bine.

Îmi place că am o mașină sigură.

Sunt recunoscător pentru slujba mea.

Ai putea să te concentrezi mai mult asupra oricărui subiect și să găsești chiar mai multe motive de apreciere. De exemplu:

Acea clădire este frumoasă...

Sunt mai multe locuri de parcare aici decât la vechiul oficiu.

Sunt mai mulți lucrători acum și îți vine rândul mult mai repede decât înainte.

Ferestrele acestea mai mari îți dau impresia că e mai mult aer.

Autostrada asta nouă este minunată...

Nu mai sunt atât de multe indicatoare care să-mi încetinească deplasarea.

Poți călători cu o viteză mult mai mare decât înainte.

Șoseaua asta oferă o priveliște minunată.

O dată ce ai început să te orientezi după lucruri pe care să le apreciezi, vei simți cum ziua începe să fie *plină* de evenimente plăcute. Gândurile și sentimentele tale de apreciere vor circula în mod firesc prin mintea și simțurile tale. Și deseori, în mijlocul unui sentiment adevărat de apreciere a ceva sau a cuiva, vei simți acele valuri de căldură —senzații care-ți vor confirma că ești conectat la Sursă.

Abraham, vorbește-ne mai mult despre Aprecieri

De fiecare dată când apreciezi ceva, de fiecare dată când te simți bine cu privire la ceva, spui Universului: „Mai vreau“. Nu este nevoie să faci alte declarații de intenție, este suficient să te afli în cea mai mare parte a timpului într-o stare de apreciere și atunci, toate lucrurile bune se vor revărsa în existența ta.

Suntem deseori întrebați: *Nu este „iubire” un cuvânt cu vibrație superioară cuvântului apreciere? Nu este iubirea cea care întruchipează cel mai bine energia non-fizică?* Și noi răspundem că iubirea și aprecierea au aceeași vibrație. Unii folosesc cuvântul *recunoștință*, sau *sentimentul de recunoștință*, dar toate aceste cuvinte descriu Starea de Bine.

Dorința de apreciere este un pas foarte bun și, pe măsură ce găsești tot mai multe lucruri pentru care să spui „mulțumesc”, câștigi mult mai repede teren. Și pe măsură ce dorești să simți apreciere, *atrage* ceva față de care să manifesti apreciere. Și pe măsură ce apreciezi acel lucru, atragi altceva de apreciat, până când, în timp, experimentezi *Aprecierea deplină*.

Nu poți controla sentimentele celorlalți

În decursul unei zile, poți vedea oameni nefericiți, dezamăgiți sau cu dureri; și pe măsură ce ei îndreaptă asupra ta emoțiile lor negative, îți va fi foarte greu să simți apreciere față de ei. Apoi, te vei învinovăți că nu ai fost suficient de puternic pentru a-i aprecia, în ciuda emoțiilor lor negative. Ei bine, nu am putea sugera niciodată că ar trebui să te uiți direct la ceva care nu-ți place și să te simți bine în același timp. În schimb, caută acele lucruri care te fac să te simți bine atunci când le găsești, pentru ca apoi *Legea Atracției* să aducă spre tine mai multe din acestea.

De fiecare dată când cauți lucruri pe care le apreciezi, deții controlul asupra vibrației respective și asupra punctului de atracție, dar dacă reacționezi la modul în care ceilalți se poartă față de tine, nu mai ai nici un control. Totuși, când ești interesat cu precădere de ceea ce simți față de *tine* și mai puțin de ceea ce simt ei față de tine, continui să deții controlul asupra experiențelor tale de viață. Nu știi cine suferă pentru că și-a pierdut câinele astăzi, cine a divorțat sau cine a rămas fără bani în cont. Nu știi cum trăiesc, așadar nu poți înțelege de ce se poartă așa —și nu poți controla asta.

O dată ce ai luat decizia că nimic nu contează mai mult decât să te simți bine și vei căuta continuu acele lucruri pe care să le apreciezi în fiecare zi, obiectul atenției tale a devenit acum sentimentul de apreciere. Ai stabilit acum un circuit între tine și obiectul aprecierii asupra căruia Legea Atracției va începe să lucreze imediat, astfel că vei începe să vezi de îndată mai multe lucruri de apreciat.

Nu poți fi defensiv în timp ce manifesti apreciere

Dacă încă nu ai înțeles că singurul lucru care-ți afectează experiența de viață este modul în care circulă Energia; dacă tu crezi că e la voia întâmplării, a norocului, a coincidenței, a statisticii, sau după legea obișnuinței, atunci când afli de la știri că un criminal circulă în libertate, trăgând focuri de armă prin vecinătate, te vei simți vulnerabil, întrucât tu crezi că fericirea sau Starea ta de Bine depinde

de comportamentul lui. Dar dacă Starea ta de Bine este dependentă de comportamentul lui, pe care tu nu îl poți controla, nu știi unde se află, nu poți mobiliza suficient de multe trupe ale poliției pe urmele lui..., atunci vulnerabilitatea ta crește.

Vrem ca tu să simți valoarea conectării tale la Energia non-fizică, iar *aprecierea* este calea cea mai ușoară și mai rapidă. Când dorința ta de conectare la Energia non-fizică este suficient de puternică, vei găsi mii de căi, în orice moment, prin care să-ți manifesti aprecierea.

Trebuie să-ți amintești că nu contează cum ajunge ceva sau cineva la tine, altfel devii defensiv —și nu este posibil să fii defensiv și apreciativ în același timp. Când te conectezi la apreciere, aprecierea vine, sub forma răspunsului, la tine. Dar nu trebuie să urmărești ca aprecierea să se întoarcă la tine; tu vrei ca sentimentul de apreciere să circule *prin* tine.

În decursul unei zile, pe măsură ce devii conștient de ceva ce nu-ți dorești, dorința pentru ceva dorit apare tot mai clară în mintea ta. Iar acum, din moment ce ai practicat *Aprecierea*, poți cu ușurință focaliza conștiința lucrului nedorit în conștiința lucrului dorit. Acum ai devenit creatorul care trebuia să fii.

Viața nu începe de mâine, ea începe chiar din această clipă. Viața îți este conturată de modul în care modelezi acum Energia!





Modalitatea 2

Cutie creației magice

Când se folosește această modalitate

- Când ai dispoziție pentru o activitate plăcută, care-ți va concentra Energia creatoare în direcții specifice ale preferințelor personale
- Când vrei să oferi Managerului Universal informații mult mai precise despre detaliile lucrurilor care-ți fac plăcere

Limitele Punctelor Sensibile Emoțional obișnuite

Această *Cutie a creației magice* îți va fi de mare folos atunci când *Punctele* tale *Sensibile Emoțional* se situează undeva între:

1) Bucurie / Cunoaștere / Putere / Libertate / Iubire /
Aprecieri
și
(5) Optimism

(Dacă nu ești sigur unde se află *Punctele tale Sensibile Emoțional*, revino asupra celor douăzeci și două de categorii ale *Scalei Stărilor Sufletești (Scala de Ghidare Emoțională)*, aflată la pagina 184.)

Dacă modul în care simți se situează undeva între (1) Bucurie și (5) Optimism, atunci această modalitate a *Creației* este optimă pentru a o aplica chiar acum.

Pentru a putea începe procedura, găsește o cutie frumoasă, care să îți facă plăcere atunci când o privești. Pe capac, într-un loc vizibil, ușor de remarcat, notează: *Indiferent care este conținutul acestei cutii —ESTE!*

Adună apoi reviste, cataloage și broșuri și, fără nici o grabă, uită-te prin ele căutând tot ce ai vrea să incluzi în experiența ta. Prinde apoi cu o agrafă poze cu orice reprezentare concretă a ceea ce-ți dorești: mobilă, îmbrăcăminte, peisaje, clădiri, destinații de călătorie, mașini, imagini cu trăsături fizice plăcute, fotografii cu oameni care interacționează unul cu altul... Dacă simți că te atrag în vreun fel, pune-le în *Cutia Creației*. Și spune, pe măsură ce le așezi în cutie: „Indiferent care este conținutul acestei cutii —ESTE!“

Când ești departe de cutia ta, continuă să aduni mai multe imagini, și apoi pune-le în cutie, când te întorci acasă. Dacă lipsește o imagine clară cu ceva ce-ți dorești să

experimentezi, fă o descriere amănunțită pe un bilețel și pune-o în cutie.

Cu cât vei găsi mai multe lucruri pentru cutia ta, cu atât Universul îți va oferi mai multe idei potrivite acestora. Și cu cât adaugi mai multe idei în cutie, cu atât dorințele tale se vor concentra mai ușor. Și cu cât dorințele tale sunt mai concentrate, cu atât te vei simți mai viu —pentru că Energia care circulă prin tine este viață.

Dacă opui mai puțină rezistență sau chiar deloc —cu alte cuvinte, dacă nu ai îndoieli că poți obține aceste lucruri, vei simți cum experiența te întărește. Cu cât aduni mai multe, cu atât te vei simți mai bine și vei începe să vezi dovada că aceste lucruri se apropie de existența ta. Ușile vor începe să se deschidă, pentru ca aceste manifestări ale dorințelor să poată intra cu ușurință în experiența ta de viață.

Procedura te va ajuta să-ți focalizezi dorințele și astfel, să amplifici conștient **Pasul 1** (Cererea) —iar acum, în absența rezistenței, lucrurile vor începe să se manifeste ușor și rapid.

Dacă ești, de obicei, o persoană cu gânduri plăcute, care nu și-a format obiceiuri puternice de a simți nefericire cu privire la lucrurile adunate în cutie, vei experimenta imediat rezultatul pozitiv de a te simți mai concentrat și mai încântat de viață, iar lucrurile depuse în *Cutia Creației* vor începe să se manifeste în experiența ta chiar acum. Cu alte cuvinte, pentru cineva care nu a manifestat gânduri de rezistență, această modalitate va fi tot ce e necesar pentru

a-și crea o viață minunată: Tu ceri. Sursa răspunde. Tu permiți manifestarea. Așadar, *Cere și ți se va da*.

Dacă savurezi această modalitate, te va ajuta mult; te va ajuta să te concentrezi asupra lucrurilor dorite; practici dobândirea unei vibrații corespunzătoare dorințelor tale; experimentezi *Creația Deliberată*. Și, cel mai important lucru, emoțiile tale plăcute îți spun că ești pe frecvența potrivită pentru a primi. Atenția asupra acestei proceduri te ajută să te menții pe frecvența vibrațională necesară pentru a accepta ce ai cerut pentru experiența ta —practici *Arta de a Accepta*.

Abraham, vorbește-ne mai mult despre Cutia creației magice

Imaginează-te așezat în scaunul tău, iar lângă scaunul tău stă o cutie, o cutie frumoasă, potrivit de mare. Știi că ești un creator și că această cutie este creația ta, este lumea ta —să spunem. Și tu ești precum un uriaș așezat într-un scaun mare, și ai capacitatea să ajungi oriunde în acest Univers fizic și să apuci orice vrei și să-l așezi apoi în cutia ta.

Așadar, aduci o casa frumoasă și o așezi într-un oraș care-ți place. Și aduci o modalitate prin care îți câștigi existența ta și poate a celor dragi ție. Aduci toate acele lucruri pe care dorești să le experimentezi, lucruri frumoase pe care le găsești ici și colo, trăiri entuziaste și trăiri senzuale, și toate acele lucruri pe care le dorești și pe care le așezi apoi în *Cutia Creației*.

Poți juca acest joc ca pe un joc al minții, dar ar fi mult mai amuzant dacă ai confecționa chiar o astfel de cutie în care să aduni tot ceea ce reprezintă dorințele tale. Vei începe să remarci că, atunci când pui ceva în *Cutia* ta, ceva care nu are nici o urmă de rezistență, Universul îl va „livra” imediat. Lucrurile pe care le așezi în cutie și față de care ai manifestări de rezistență vor avea o perioadă mai mare de timp pentru manifestare.

În timp ce vizualizezi, deții controlul creativ complet

S-ar putea ca această procedură să ți se pară plină de ciudățenii, dar este o modalitate puternică pentru că îți mărește capacitatea de vizualizare. Cei mai mulți oameni emit vibrații ca răspuns la ceea ce observă, dar nu există nici un control creativ în această simplă observare. Controlul creativ este exercitat doar prin orientarea *deliberată* a gândurilor —și atunci când vizualizezi, exerciți controlul absolut.

Esther aplica procedura numită de noi *Cutia creației magice*, atunci când ea și cu Jerry zburau odată spre casă, de la New York la San Antonio. În timp ce împacheta și se pregătea pentru drum, așeza *mental* lucrurile dorite în cutia ei —de exemplu, un cer frumos, o zi însorită. „*Ce loc minunat, atât de multe poduri și toată întinderea de apă strălucind, și toate acele clădiri impunătoare!*” Se gândea la toți acei însoțitori de bord zâmbitori și atenți, la pasagerii veseli din jurul lor și la tot felul de întâmplări hazlii din

timpul călătoriei. Se gândea apoi: „*Sper ca aglomerația să nu ne afecteze și să nu blocheze traficul pe autostradă.* Dar apoi adaugă: „*E ciudat să pun și asta în cutie; nu vreau asta în cutia mea*“.

Pe măsură ce intenționat adaugi lucruri în *Cutia Creației*, vei deveni mult mai conștient atunci când gândești ceva ce nu-ți dorești să se manifeste în existența ta. Relația ta cu *Cutia Creației* te ajută să recunoști puterea gândurilor tale.

Alt exemplu: Jerry și Esther căutau un covor oriental pentru căminul lor. Într-o zi, în timp ce călătoreau cu avionul, Esther rupea pagini din reviste cu tot felul de lucruri diferite pentru *Cutia Creației*, când tocmai a descoperit, pe o pagină, o poză cu un frumos covor oriental. Când au ajuns acasă, în timp ce selectau corespondența primită, Esther a găsit un catalog publicitar de la o nouă companie ce comercializa covoare în San Antonio, în care apărea și acel covor oriental pe care-l căuta. Atunci strigă: „*Ia uită-te ce repede lucrează!*“ Acea imagine a covorului nu era în cutia ei cu 24 de ore înainte ca obiectul dorit să le fie livrat.

Vrem să simți bucuria și amuzamentul acestui joc. Deseori, când primești ceva ce ți-ai dorit, sentimentul de entuziasm este de scurtă durată, dar acest joc îți oferă ocazia de a savura lucruri pe care ți le-ai dorit de mult timp. Și atunci bucuria manifestării, deși scurtă, va fi mai intensă.

O dată ce ai început să aplici procedura, vei fi imediat uimit de eficacitatea și eficiența „personalului“ non-fizic care răspunde cererilor tale vibraționale. Când ceri, ți se dă și, pe măsură ce „joci“ *Cutia Creației*, vei învăța să accepți.





Modalitatea 3

Atelierul creativ

Când se folosește această modalitate

- Când vrei să te concentrezi asupra unui eveniment foarte important pentru tine
- Când vrei să deții mai mult control deliberat asupra domeniilor fundamentale de interes ale vieții tale
- Când vrei să îmbunătățești starea de *acceptare*, astfel ca tot mai multe lucruri minunate să se reverse asupra vieții tale
- Când vrei să practici un punct de atracție pozitiv, până când devine punctul dominant de atracție

Limitele *Punctelor Sensibile Emoțional* obișnuite

Această *Modalitate a Atelierului creativ* îți va fi de mare folos atunci când *Punctele tale Sensibile Emoțional* se situează undeva între:

- (1) Bucurie / Cunoaștere / Putere / Libertate / Iubire /
Aprecieri
și
(5) Optimism

(Dacă nu ești sigur unde se află *Punctele tale Sensibile Emoțional*, revino asupra celor douăzeci și două de categorii ale *Scalei Stărilor Sufletești (Scala de Ghidare Emoțională)*, aflată la pagina 184.)

Ca majoritatea modalităților oferite în această carte, și aceasta este mai funcțională atunci când așterni ideile pe hârtie, dar este, de asemenea, important să încerci acest joc mintal, în timp ce conduci sau te plimbi, sau de fiecare dată când ești singur și ai câteva minute libere.

Începe acest *Atelier creativ* cu 4 coli de hârtie, iar la marginea de sus a fiecăreia din ele, scrie unul din următoarele capete de tabel: *Corpul meu, Casa mea, Relația mea de cuplu, Serviciul meu.*

Acum concentrează-te pe *Corpul meu* și pe prima pagină scrie: *Iată ce îmi doresc referitor la corpul meu.* Nu te forța în privința completării listei. Dacă nu te poți gândi la nimic, treci la categoria următoare. Scrie o listă scurtă de

idei care-ți trec ușor prin minte, lucruri pe care ți le dorești chiar acum cu privire la corpul tău. De exemplu:

Vreau să revin la greutatea ideală a corpului meu.

Vreau să adopt o tunsoare nouă, interesantă.

Vreau să-mi cumpăr niște haine extraordinare.

Vreau să mă simt puternic și în formă.

Acum concentrează-te asupra fiecărei dorințe pe care ai scris-o despre corpul tău și notează *motivele* pentru care îți dorești fiecare din acele lucruri. De exemplu:

Vreau să revin la greutatea ideală a corpului meu...

...pentru că mă simt minunat când am acea greutate.

...pentru că voi putea îmbrăca unele din hainele mele favorite.

...pentru că îmi va face plăcere să merg la cumpărături pentru o nouă garderobă.

Vreau să adopt o tunsoare nouă, interesantă...

...pentru că vreau să arăt bine.

...pentru că noua tunsoare îmi ușurează aranjarea părului.

...pentru că atunci când părul meu este tuns bine, am nevoie de mai puțin timp să arăt bine.

Vreau să-mi cumpăr niște haine extraordinare...

...pentru că hainele noi mă fac întotdeauna să mă simt bine.

...pentru că îmi place să arăt bine.

...pentru că oamenii se poartă mai frumos cu mine atunci când arăt bine.

...pentru că întotdeauna îmi oferă o perspectivă nouă.

Vreau să mă simt puternic și în formă...

...pentru că ador sentimentul de vigoare.

...pentru că îmi place să am energie să fac toate acele lucruri pe care le doresc.

...pentru că mă simt minunat astfel!

Atelierul creativ te va ajuta să te focalizezi asupra celor mai importante domenii ale vieții tale. Când identifici cele patru subiecte de bază ale existenței tale, se produce o energie focalizată. Când îți formulezi cu precizie dorințele, activezi mai mult energia în jurul acelor subiecte. Și atunci când te gândești la *motivele* pentru care dorești acele lucruri, elimini din rezistența care înconjoară acele subiecte, în timp ce adaugi mai multă claritate și putere gândurilor tale. *Motivele* pentru care dorești ceva definesc esența a ceea ce vrei... Universul întotdeauna distribuie către tine esența vibrațională a dorinței tale.

Când te gândești la *motivele* pentru care dorești ceva, slăbești rezistența, dar dacă te gândești *când* vei primi sau *cum* va veni sau *cine* te va ajuta să primești, mărești rezistența, în special dacă nu cunoști răspunsurile la aceste întrebări.

Acum completează cele trei categorii rămase: *Casa mea, Relația mea de cuplu și Serviciul meu.*

Completează o listă cu lucrurile care-ți vin în minte cu privire la ce-ți dorești pentru casa ta. De exemplu:

Vreau să am mobilă frumoasă.

Vreau să fie mai ordonată.

Vreau sertare pe roțile în dulapul cu veselă.

Vreau faianță frumoasă în baie.

Iar acum notează *motivele* pentru care dorești aceste lucruri.

Vreau să am mobilă frumoasă...

...pentru că e distractiv să faci schimbări în casă.

...pentru că îmi place distracția și vreau să mă simt bine în casa mea.

...pentru că va fi mai ușor să întrețin ordinea.

...pentru că mobila oferă o imagine nouă casei.

Vreau să fie mai ordonată...

...pentru că mă simt bine atunci când lucrurile din jur sunt curate.

...pentru că lucrez mai bine într-un mediu ordonat.

...pentru că ne înțelegem cu toții mai bine când lucrurile sunt în ordine.

...pentru că am mai mult spor.

Vreau sertare pe roțile în dulapul cu veselă...

...pentru că îmi va fi mai ușor să găsesc ceea ce caut.

...pentru că voi simți mai des dorința de a găti.

...pentru că va fi mai ușor să strâng tigăile atunci când nu mai am nevoie de ele.

...pentru că va arăta bine în bucătărie.

Vreau faianță frumoasă în baie...

...pentru că astfel baia devine mai „rezonantă“.

...pentru că va adăuga valoare casei.

...pentru că va fi mai ușor de păstrat curățenia.

...pentru că îmi place atunci când o privesc.

Notează pe o listă scurtă lucruri care îți trec ușor prin minte, chiar acum, cu privire la relația ta de cuplu (alege cea relație pe care o consideri cea mai semnificativă acum).

Vreau să petrecem mai mult timp împreună.

Vreau să ne distrăm mai mult împreună.

Vreau să mâncăm mai des în oraș.

Vreau să ne relaxăm mai mult și să ne jucăm mai des.

Vreau să petrecem mai mult timp împreună...

...pentru că cel mai bine mă simt atunci când suntem împreună.

...pentru că nu există altcineva cu care să-mi doresc atât de mult să fiu împreună.

...pentru că avem atât de multe lucruri amuzante de împărtășit.

...pentru că iubesc atât de mult această persoană.

Vreau să ne distrăm mai mult împreună...

...pentru că a fost primul lucru care ne-a plăcut unul la celălalt.

...pentru că îmi place să râd.

...pentru că îmi place să descopăr tot mai multe lucruri amuzante de făcut.

...pentru că mă simt bine atunci când mă distrez.

Vreau să mâncăm mai des în oraș...

...pentru că îmi amintește de prima noastră întâlnire.

...pentru că ador luxul ca altcineva să gătească.

...pentru că îmi place să mă relaxez într-un loc plăcut și să mă concentrez asupra partenerului.

...pentru că există atât de multe preparate culinare din care poți să alegi.

Vreau să ne relaxăm mai mult și să ne jucăm mai des...

...pentru că amândoi suntem jucăuși.

...pentru că-mi place sentimentul de a fi împreună și de a ne relaxa.

...pentru că cele mai bune idei ale noastre au venit în asemenea momente.

...pentru că intensifică relația noastră.

Notează câteva idei pe o listă scurtă, tot ce-ți vine ușor în minte, ceva ce-ți dorești chiar acum, cu privire la serviciul tău.

Vreau să câștig mai mulți bani.

Vreau să-mi placă ceea ce fac.

Vreau să-mi placă colegii de serviciu.

Vreau să simt o motivație mai puternică.

Vreau să câștig mai mulți bani...

...pentru că vreau să-mi cumpăr o mașină nouă.

...pentru că vreau să mă simt mândru de realizările mele.

...pentru că sunt multe locuri interesante de vizitat și lucruri de făcut.

...pentru că mă voi simți bine să achit toate facturile.

Vreau să-mi placă ceea ce fac...

...pentru că serviciul ocupă o mare parte din timpul meu și este important să fiu fericit.

...pentru că te simți bine atunci când ești pasionat de ceea ce faci.

...pentru că ziua trece mai repede și te simți înviorat.

...pentru că te simți bine astfel!

Vreau să-mi placă colegii de serviciu...

- ...pentru că ei ocupă o mare parte din viața mea.*
- ...pentru că putem fi de folos unuia altuia.*
- ...pentru că fiecare interacțiune are astfel un potențial minunat.*
- ...pentru că îmi place să-i ajut pe ceilalți.*

Vreau să simt o motivație mai puternică...

- ...pentru că este cu totul altceva.*
- ...pentru că-mi place să văd cum ideile mele prind contur.*
- ...pentru că vreau să-mi placă să merg la serviciu.*
- ...pentru că-mi place experiența dobândirii unei idei noi.*

Această modalitate te va ajuta să-ți focalizezi energia asupra celor mai importante aspecte ale existenței tale. Te încurajăm să practici acest joc o dată pe săptămână, timp de o lună, apoi o dată pe lună.

Nu încerca să notezi *tot* ce-ți dorești cu privire la cele patru categorii. Scrie doar ideile imediate care-ți trec prin minte.

Acest procedeu relaxant și simplu va determina o activare puternică a lucrurilor care contează pentru tine și vei începe să vezi imediat dovada îmbunătățirii activării prin circumstanțele și evenimentele asociate cu aceste caracteristici.

***Abraham, vorbește-ne mai mult despre
Atelierul creativ***

Precum un magnet, atragi gânduri, oameni, evenimente, moduri de viață —tot ceea ce trăiești. Și astfel, pe măsură ce vezi lucrurile așa cum sunt, atragi altele la fel. Dar pe măsură ce vezi lucrurile așa cum vrei tu să fie, le atragi asemenea dorințelor tale. De aceea, sunt din ce în ce mai bune, sau din ce în ce mai rele —oamenii sunt tentați să se uite la ceea ce este.

Modalitatea *Atelierului creativ* te va ajuta să alegi ce fel de magnet vrei să fii. Astfel, nu vei mai fi subiectul a ceea ce alții gândesc, doresc sau văd, întrucât vei fi puternicul *Creator Deliberat* al tău și al experiențelor tale de viață.

Bine ai venit, micuțule, pe planeta Pământ!

Dacă ne-am fi adresat ție încă din prima zi din această experiență de viață fizică, ți-am fi spus: *Bine ai venit, micuțule, pe planeta Pământ! Nu există nimic din ce nu poți să fii, să faci sau să ai. Ești un creator magnific, și te afli aici din dorința ta puternică și deliberată de a fi aici. Ai aplicat intenționat minunatele Legi ale Creației Deliberate, și prin capacitatea ta de a face asta, te afli aici.*

Mergi mai departe și atrage experiența de viață care să te ajute să decizi ce dorești. Și o dată ce te-ai hotărât, gândește-te doar la asta. Majoritatea timpului ți-o vei

petrece colectând informații care să te ajute să decizi care este dorința ta, dar adevărata ta muncă este să decizi ce dorești și să te concentrezi asupra a ceea ce dorești, pentru că, prin această focalizare, vei atrage ceea ce-ți dorești. Acesta este procesul creației.

Dar noi *nu* vorbim cu tine din prima zi a vieții tale fizice. Te afli aici de ceva timp, și majoritatea dintre voi nu vă vedeți prin propriii ochi —de fapt nici măcar la început nu v-ați văzut așa —ci prin ochii celorlalți. Și astfel, majoritatea dintre voi nu sunteți în prezent ceea ce doriți să fiți.

Procedura *Atelierului creativ* este una prin care poți dobândi starea de a fi ceea ce ai ales să fii, accesezi conștient puterea Universului și începi să atragi subiectul dorinței tale, nu subiectul a ceea ce crezi că este realitatea. Din perspectiva ta, există o mare diferență între ceea ce există acum —ceea ce voi numiți realitate —și ceea ce este realitatea cu adevărat.

Deși te afli într-un trup care nu se bucură de o bună sănătate, sau într-un trup care nu este la dimensiunile sau vitalitatea pe care le-ai ales, ai un mod de viață care nu îți face plăcere, conducând o mașină care poate că nu se ridică la standardul dorit, sau interacționând cu oameni care nu-ți fac nici o plăcere, vrem să te ajutăm să înțelegi că, în timp ce toate acestea par să fie starea ta de a fi, nu trebuie să fie așa.

Ceea ce noi îți oferim aici este o modalitate prin care vei petrece puțin timp, în fiecare zi, atrăgând *intenționat*, în experiența ta, o stare de sănătate bună, vitalitate, prosperitate și interacțiuni pozitive cu ceilalți —toate acele lucruri care-ți

vor schimba viziunea despre cum trebuie să arate experiența de viață perfectă pentru tine.

Alt exemplu de Atelier creativ

Te încurajăm să mergi zilnic la atelierul tău, dar pentru scurt timp, 15 sau 20 de minute sunt de ajuns. Ar fi bine să existe un loc în care să poți lua loc și să scrii, deși se poate exersa și mental, în orice loc în care nu ești deranjat. Dar nu este un loc în care să intri într-o stare de conștiință modificată, nu este o stare de meditație. Este un loc în care vei merge să-ți clarifici gândurile privind dorințele tale, astfel încât să generezi emoții pozitive. Mergi la atelierul tău cu sentimente nobile și fii vesel. Dacă nu ești fericit, nu este un moment bun pentru *Atelierul* tău *creativ*.

Munca ta în acest atelier este de a asimila informații culese din experiența ta de viață, și de a alege informația care îți face plăcere. În decursul unei zile, nu contează ce faci —dacă mergi la serviciu, lucrezi pe lângă casă, interacționezi cu familia și prietenii —adună date despre lucrurile care-ți plac și pe care le poți aduce mai târziu în atelierul tău.

Poți remarca o persoană veselă. Culege acele date și vino mai târziu cu ele în atelierul tău. Poți remarca o persoană ce conduce o mașină care-ți place: adună și aceste informații. Poți remarca o ocupație care îți place... indiferent ce ai remarcat și îți place, memorează secvența, eventual notează-ți informația, și mai târziu, când deschizi atelierul

tău, poți începe asimilarea informațiilor. Și astfel vei pregăti o imagine cu tine, pe care începi să o atragi în experiența ta.

Iată aici un exemplu extins al *Atelierului tău creativ*:

Îmi place să fiu aici pentru că recunosc valoarea și puterea timpului petrecut astfel. Mă simt bine că sunt aici. Mă consider un ansamblu, o parte pe care o cunosc ca fiind creația mea, o altă parte a alegerilor mele. Sunt plin de Energie, neobosit, înaintând în viață fără a opune rezistență. Mă văd alunecând în această imagine, intrând și ieșind din mașina mea, în și în afara clădirilor, în și în afara încăperilor, conversațiilor, experiențelor de viață. Circul fără efort, confortabil și fericit.

Mă văd atrăgând doar acele lucruri care sunt în armonie cu intențiile mele curente. Și devin tot mai conștient de dorințele mele. Când urc în mașină și mă deplasez către un loc, mă văd ajungând în acel loc sănătos, proaspăt, la timp și pregătit pentru tot ce se va întâmpla acolo. Mă văd îmbrăcat perfect, așa cum am ales.

Și e plăcut să știi că nu contează ce fac ceilalți sau ce gândesc ei despre ceea ce fac eu. Ceea ce contează este să-mi placă mie. Și din moment ce mă consider într-un anumit fel, cu siguranță sunt astfel.

Recunosc că sunt nelimitat în toate fațetele vieții mele. Am un cont nelimitat în bancă. Nu am nici o limitare financiară. Iau toate deciziile bazându-mă pe ceea ce vreau sau nu să experimentez. Știu că sunt precum un magnet care atrage orice nivel de prosperitate, sănătate sau relațional pe care l-am ales.

Aleg abundența absolută și continuă pentru că am înțeles că nu există limită pentru sănătate în Univers și că, prin atragerea abundenței către mine, nu limitez pe nimeni. Există suficient pentru toți. Tot ce vreau sau am nevoie pot să aduc cu ușurință în viața mea. Există o cantitate nelimitată de bani și prosperitate de orice tip disponibilă pentru mine.

Mă văd înconjurat de alte persoane care, asemenea mie, își doresc evoluția, care sunt atrase de mine prin bunăvoința mea de a-i ajuta să fie, să facă sau să aibă orice își doresc. Mă văd relaționând cu alte persoane — conversând, râzând și bucurându-mă de ceea ce este perfect în ei în timp ce ei se bucură de ceea ce este perfect la mine. Ne respectăm reciproc. Nimeni nu critică și nimeni nu constată lucrurile nedorite.

Mă văd într-o stare perfectă de sănătate, în prosperitate absolută, apreciind pozitiv această experiență fizică de viață pe care mi-am dorit-o atât de mult încât am decis să devin această Ființă.

E glorios să fiu aici, luând decizii cu mintea mea fizică, dar accesând puterea Universului prin puterea Legii Atracției. Și prin această ființă minunată care am devenit, atrag și mai multe lucruri de aceeași vibrație unică. E bine. E amuzant. Îmi place foarte mult.

Și acum, munca mea pentru azi a luat sfârșit. Voi părăsi Atelierul creativ și îmi voi petrece restul acestei zile căutând mai multe lucruri care îmi plac. Munca mea a luat sfârșit.

Intrând în acest atelier, simțindu-te deja bine, și apoi aducând în atelier aspecte specifice ale experienței de viață care-ți plac, și vizionând aceste lucruri în detaliu, viața ta din afara atelierului va începe să reflecte imaginile pe care le-ai creat în *Atelierul tău creativ*. Este un instrument puternic, care te va ajuta să creezi viața perfectă pentru tine.

Modalitatea

Realitatea vizuală



Când se folosește această modalitate:

• Când te simți bine și vrei să îți creșți bucuria acceptând

• Când îți amintești o experiență plăcută și vrei să realizezi acum ceva dintr-unul din aceste lucruri

• Când ai mult timp liber și vrei să îți petreci timpul într-un mod plăcut

• Când vrei să îți creșți bucuria acceptând

• Când vrei să îți creșți bucuria acceptând

• Când vrei să îți creșți bucuria acceptând

• Când vrei să îți crești bucuria acceptând



Modalitatea 4

Realitatea virtuală

Când se folosește această modalitate

- Când te simți bine și vrei să practici vibrația *acceptării*
- Când îți amintești o experiență plăcută și vrei să păstrezi sentimentul mai mult timp
- Când ai mai mult timp liber și vrei să-l petreci într-un mod plăcut

Limitele Punctelor Sensibile Emoțional obișnuite

Această *Modalitate a Realității virtuale* va fi de mare folos atunci când *Punctele tale Sensibile Emoțional* se situează undeva între:

- (1) Bucurie / Cunoaștere / Putere / Libertate / Iubire /
Aprecieri
și
(8) Plictiseală

(Dacă nu ești sigur unde se află *Punctele tale Sensibile Emoțional*, revino asupra celor douăzeci și două de categorii ale *Scalei Stărilor Sufletești (Scala de Ghidare Emoțională)*, aflată la pagina 184.)

Nu uita, trăiești într-un Univers Vibrațional și toate lucrurile sunt dirijate de *Legea Atracției*. Primești lucrul la care te gândești, fie că ți-l dorești sau nu, pentru că, de fiecare dată când intri în armonie vibrațională cu ceva, deoarece îi acorzi atâta atenție, esența ta vibrațională va începe, în diverse moduri, să-și facă simțită prezența în viața ta.

Așadar, poți spune că Universul îți răspunde la oferta ta vibrațională, punctului tău de atracție, gândurilor tale și modului în care simți. Universul nu răspunde la ceea ce deja *s-a manifestat* în experiența ta, în schimb, răspunde vibrației pe care o emiți *acum*. Universul nu face distincție între faptul că tu chiar ai 1 milion de dolari și gândurile tale despre cum ar fi să ai 1 milion de dolari. *Punctul tău de atracție este condiționat de gândurile tale, nu de manifestările tale.*

Procedeul *Realității virtuale* nu are ca scop repararea a ceva ce este stricat. Scopul lui este de a activa deliberat o secvență în mintea ta, care te va determina să emiți o vibrație potrivită secvenței activate —și întrucât practici

vizualizarea de scenarii plăcute în mintea ta, acele vibrații pozitive pot deveni noul tău punct de atracție.

Mulți oameni emit majoritatea vibrațiilor ca răspuns față de lucrurile, oamenii și condițiile pe care le observă în drumul lor. Astfel, viața majorității oamenilor continuă să se desfășoare identic, fără nici o îmbunătățire semnificativă de la o zi la alta. Asta datorită faptului că ei nu emit gânduri diferite de evenimentele deja manifestate în experiența lor. Totuși, jocul *Realității virtuale* va schimba acest obicei, pentru că aplicarea acestei modalități, pe orice tip de subiect ales, te va determina să-ți ridici vibrațiile, mai sus de locul în care te afli acum. Din moment ce Universul răspunde vibrațiilor tale —și nu evenimentelor pe care le trăiești în prezent, lucruri minunate pot acum să înceapă să se reverse în existența ta, chiar dacă până acum nu s-a mai întâmplat.

Piedica cea mai des întâlnită cu care noi observăm că te confrunți este contrastul —totuși necesar și valoros, pentru că te ajută să dai naștere unor noi dorințe —deseori este o activare de mai multe energii amestecate. De obicei, pentru ca tu să conștientizezi că îți dorești ceva, e nevoie să rumegi îndelung detaliile evenimentelor care te-au ajutat să știi ce dorești. Cu alte cuvinte, când vorbești cel mai clar despre nevoia ta de a te simți bine? De obicei, când nu te simți bine, corect? Când apare cel mai stringent dorința de a avea mai mulți bani? Cel mai probabil când nu ai suficienți. Când știi că ești confuz? Atunci când dorești mai multă claritate, corect? Când te simți copleșit? Atunci când vrei mai multă liniște, nu-i așa? Și când ești plictisit? Nu-i așa că atunci când îți dorești mai mult stimul?

Nu uita, *Atelierul creativ* presupune parcurgerea a trei pași: (1) **Cererea** (nu e greu, o faci tot timpul). (2) **Răspunsul** (nu te privește pe tine —este responsabilitatea Sursei de Energie). (3) **Acceptarea** (să fii pe recepție pentru a primi ce ai cerut).

Este important să înțelegi că **Pasul 1** și **Pasul 3** sunt diferiți. Când ești concentrat pe ceva, sau te rogi pentru ceva ce-ți dorești sau ai nevoie cu adevărat, deseori nu te afli în armonie vibrațională cu dorința ta. În schimb, te armonizezi cu absența dorinței.

Când toate facturile vin în același timp, nu ai suficienți bani pentru a le achita și te simți speriat, îți spui „*Am nevoie de mai mulți bani*“, sau încerci să folosești expresii mai pozitive precum „*Vreau mai mulți bani*“, aplici **Pasul 1**. Formulezi cererea. Dar nu te afli în poziția **Pasului 3**, așadar ești încă la distanță de obiectul cererii tale.

Ceri mereu. Nu te poți opri; contrastul îți sugerează dorințele. Treaba ta este să găsești o cale prin care să te poziționezi pe frecvența de recepție. Este similar cu a dori să recepționezi un semnal radio sau un program transmis prin satelit. Astfel, trebuie să reglezi receptorul pe aceeași lungime de undă cu emițătorul, altfel totul va rămâne nemișcat și nu vei primi nici un semnal clar. Asemănător, recunoști alinierea semnalelor tale (emisie —recepție) cu emoțiile pe care le simți. Cu alte cuvinte, atunci când te simți sleit de puteri și frustrat, sau mânios și rănit, ești în dizarmonie.

Vrem să te relaxezi și să nu te mai judeci atât de aspru atunci când ești dominat de emoții negative. Emoțiile

negative sunt bune atâta timp cât te anunță că nu ești în armonie cu tine însuși.

Dacă simți cu adevărat că nu te afli într-o stare emoțională pozitivă, atunci îți recomandăm o altă procedură, *Meditația*. Pentru că, atunci când îți liniștești mintea, încetezi să mai gândești, vibrațiile tale se ridică automat.

Desigur că poți să găsești ceva asupra căruia să te concentrezi, ceva ce poți cu ușurință aprecia pozitiv, apoi *Modalitatea Aprecierii* va fi cea mai potrivită, pentru că se poate aplica în orice condiții, indiferent unde te afli. În schimb, *Modalitatea Realității virtuale* te va ajuta prin două căi specifice: te vei obișnui cu sentimentele de non-rezistență, astfel că le vei recunoaște imediat atunci când te-ai oprit asupra unui gând rezistent, aflat într-un stadiu incipient, când e mult mai ușor să revii. Și în fiecare moment în care te afli în starea de non-rezistență, *Legea Atracției* îți va răspunde pozitiv.

Abraham, vorbește-ne mai mult despre

Realitatea virtuală

Realitatea virtuală este o modalitate prin care alegi în fiecare moment, precum un regizor de film. Pentru a începe aplicarea acestei modalități, trebuie mai întâi să decizi: *Unde va avea loc această scenă?* Alege o locație care îți place. Poate fi un loc pe care l-ai vizitat, ai auzit de el, l-ai văzut într-un film, sau pe care doar ți-l imaginezi.

Este afară sau înăuntru? În ce moment al zilei se desfășoară acțiunea? Este dimineață, la prânz sau seara? Este la răsăritul soarelui sau la apus? Este la amiază? Cum se simte aerul? Ce temperatură este? Cum ești îmbrăcat? Ce altceva mai este acolo? Alege ceva care să te facă să te simți bine.

Nu contează dacă ești singur sau cu cineva, dar *este* important că, dacă ai ales să aduci pe cineva în *Realitatea ta virtuală*, trebuie să-ți faci plăcere prezența acelei persoane acolo.

În ce dispoziție ești? Râzi? Stai jos și contempli în tăcere? O dată ce ai stabilit detaliile, îți poți imagina ce anume vă veți spune unul celuilalt.

Scopul acestei *Modalități a Realității virtuale* este să te determine să activezi, în interiorul tău, vibrații care să te aducă în situația de acceptare a Stării de Bine. Așadar, nu ai creat o *Realitate virtuală* în care construiești case cu acoperișuri rupte, pentru ca apoi să aduci oameni să le repare. Nu ai pus pe pereți un tapet urât și apoi ai adus pe cineva să-l înlocuiască. În *Realitatea ta virtuală*, poți alege exact modul în care vrei să se desfășoare evenimentele.

Nu folosi această modalitate pentru a încerca să îmbunătățești o situație specifică existentă, pentru că, în încercarea de a repara ceva, vei aduce vibrația din viața ta reală în interiorul Realității tale virtuale și, procedând astfel, vei pierde puterea acestei proceduri a Realității virtuale.

Nu este nimic mai important decât să te simți bine

Nu există alt motiv pentru care Starea de Bine nu se revarsă în viața ta —ca răspuns la toate dorințele pe care le-ai identificat —decât faptul că te afli într-o dispoziție proastă sau că ești nervos sau îngrijorat pentru ceva.

Acest exercițiu al *Realității virtuale* te va ajuta să te antrenezi să te simți mai bine pentru mai mult timp. Tot așa cum îți antrenezi o grupă musculară, cu cât vei repeta mai mult, cu atât îți va merge mai bine.

Esther a practicat odată acest joc al *Realității virtuale* în timp ce călătorea cu autobuzul împreună cu Jerry. A descoperit că a funcționat bine pentru ea să-și imagineze rapid o scenă în care călătorea într-un loc plăcut și apoi să iasă din scenă. Dacă ar fi stat prea mult, ar fi devenit mult prea practică și ar fi încercat să îndrepte oamenii și să repare lucrurile. Dar atunci când a decis unde se va afla locul în care se va simți bine, a decis ce va face acolo, a identificat ce dispoziție va avea, apoi că va schimba câteva replici —și apoi ieșind —s-a simțit minunat.

Te încurajăm să joci acest joc atunci când conduci, stai la rând sau stai întins pe pat. Pe măsură ce creezi aceste scenarii care te fac să te simți bine, activezi o vibrație plăcută, iar apoi *Legea Atracției* se armonizează vibrației. *Nu este nimic mai important decât să te simți bine —și nu este nimic mai bun decât să creezi imagini care să te facă să te simți bine.*

Dacă atunci când Esther, în timp ce călătorea, s-ar fi gândit cum și-ar fi dorit să fie aerul, odată ar fi adăugat

puțină umiditate, altădată ar fi ales să fie atât de uscat încât să poată simți cum adie vântul peste trupul ei, iar altădată ar fi ales o temperatură de 32°C, fără pic de umiditate. S-ar fi putut gândi la o combinație plăcută între căldură și umiditate și într-o anumită perioadă a zilei.

Apoi ar fi adus cu ei prieteni minunați, cu care să se joace. Și ar fi avut parte de tot felul de experiențe minunate. S-ar fi simțit atât de bine în *Realitatea virtuală*, încât ar fi vrut să mai stea, pentru că, atunci când joacă acest joc, poate controla totul.

Fiecare gând care te face să te simți rău este rău

Universul nu știe (sau nu acordă atenție) motivului pentru care vibrațiile tale sunt ceea ce sunt în fiecare moment. Cu alte cuvinte, doctorii ți-ar fi putut ieri diagnostica o boală ce nu-ți permite să conduci, iar astăzi ai putea conduce mașina pe autostradă într-un fel de *Realitate virtuală*. În acel moment, nu ar putea exista nici o reprezentare a bolii în corpul tău. Iar dacă ai putea menține vibrația mai mult decât menții conștienta asupra bolii, s-ar putea ca boală să nu rămână în corpul tău. Este acolo întrucât cumva, fără să știi, ai ales gânduri care se armonizau vibrațional cu boala.

Fiecare gând pe care l-ai ales este pe aceeași vibrație cu boala... te simți rău când te gândești la asta. Simți mânie, frustrare, resentiment, blamare, vină sau frică... Aceste gânduri nu sunt bune pentru tine și poți spune că nu

sunt bune pentru tine pentru că te simți rău atunci când te gândești la ele. În același mod în care, atingându-te de o sobă încinsă, te frigi și atunci când simți emoții negative, ești afectat.

Un eveniment pe care l-ai trăit cu mult timp înainte nu este activ în vibrațiile tale, tot așa cum un eveniment pe care l-ai trăit ieri, dar nu te gândești la el acum, nu are nici o pondere vibrațională în punctul tău de atracție. Așadar nu este nevoie să scapi de toate aceste emoții negative.

Sunt momente în care interacționezi cu ceilalți și se întâmplă să vezi, să auzi sau să miroși ceva ce atrage o vibrație neplăcută atunci când este activat. Este timpul să spui, „O, sistemul meu de ghidare funcționează. Simt cum s-a activat în mine ceva care nu îmi face bine. Pentru că, prin activarea acestei vibrații, se manifestă în mine rezistența care nu permite Stării de Bine să se manifeste.“

Acum este momentul să alegi un gând mai plăcut. Și dacă ai practicat *Realitatea virtuală*, atunci îți va fi ușor să găsești un asemenea gând. Dar dacă nu ai practicat, atunci când se întâmplă să fii dominat de un sentiment negativ, nu găsești nici măcar un gând pozitiv la care să ajungi cu mintea. Astfel că trebuie să aștepti până când gândul negativ ia sfârșit.

Alt exemplu de *Realitate virtuală*

Cu cât practici mai mult această modalitate, cu atât mai mult vei practica vibrația non-rezistenței; cu cât practici

mai mult vibrația non-rezistenței, cu atât te vei simți mai bine și desigur, obiectul dorinței va începe să-și facă simțită prezența în viața ta. De exemplu, imaginează-ți următorul scenariu:

Locația: O plajă minunată, cu nisip alb.

„Este iarnă, dar vremea e minunată. Sunt 20°C, iar pe cer nu sunt nori, simt briza minunată mângâindu-mi pielea.“

„Nu port încălțăminte, așadar mă bucur de senzația răcoritoare a nisipului curat sub tălpile mele. Hainele îmi sunt ușoare și confortabile, iar eu mă simt minunat în propriul meu trup. Mă plimb agale pe plajă, mă simt puternică, fericită și în siguranță.“

„Nepoata mea în vârstă de cinci ani este cu mine și se bucură ca și mine de această zi splendidă. Se simte bine cu mine, dar nu are nevoie să o distrez în vreun fel; mă simt bine să o văd atât de fericită, alergând și săpând prin nisip și bucurându-se de această plajă minunată. Mă bucur că am venit aici. A fost o alegere inspirată.“

„Nepoata mea aleargă după mine, ținând în mână o scoică pe care a descoperit-o în nisip și, cu o voce dulce, veselă, zglobie, și cu ochi scânteietori, îmi spune: «Bunico, sunt atât de fericită că suntem aici. Mulțumesc că m-ai adus aici.» Iar eu îi răspund: «Cu mare plăcere, scumpa mea. Îmi place să fiu aici cu tine.»“

Acum este momentul potrivit să te întorci.

Îngrijorător sau emoționant, vizualizările tale reflectă chiar starea ta

În Tucson, o prietenă i-a dăruit Estherei un echipament pentru reparat parbrizul. Esther se gândea, *Mă întreb cum funcționează*. A citit instrucțiunile și a spus: *E grozav*. Și de fiecare dată când dădea cu ochii de el, gândea: *Ce lucru ingenios este!*

În vreme ce ea și Jerry călătoreau, un camion i-a depășit rapid și o piatră a ricoșat în parbrizul mașinii lor. În scurt timp, Esther avea să aibă nevoie de echipamentul pentru reparat parbrizul, pe care nu demult îl văzuse.

Indiferent dacă te îngrijești sau ești emoționat în *Realitatea ta virtuală*, activezi o vibrație potrivită prin intermediul *Legii Atracției*.

Cineva ne-a spus: „Abraham, am întâmpinat mari dificultăți în a vizualiza ceva. Când mă gândesc la *Realitatea virtuală*, este ca o pagină goală pentru mine. Nu știu cum să fac asta.”

Iar noi am răspuns: *Îți amintești evenimente care au avut loc? Dacă ți le amintești, atunci poți practica Realitatea virtuală, pentru că nici unul din acele evenimente nu sunt acum aici; și pe măsură ce îți amintești, recreezi acele evenimente.*

Așadar, vizualizarea sau *Realitatea virtuală* nu sunt diferite. Sunt evocate doar cu intenția de a-ți face astfel plăcere.

Pe măsură ce practici această modalitate și îți stimulezi și mai mult imaginația, vei găsi că această modalitate nu e

doar minunată și deosebit de plăcută pentru a-ți petrece timpul, ci vei descoperi și că vibrația ta dominantă pentru un număr infinit de subiecte se schimbă și că experiența ta de viață începe acum să reflecte aceste îmbunătățiri minunate.





Modalitatea 5

Jocul prosperității

Când se folosește această modalitate

- Când vrei să-ți extinzi capacitatea de imaginație
- Când vrei să adaugi mai multă claritate sau mai multă precizie dorințelor tale
- Când vrei să sporești cantitatea de bani de care dispui
- Când vrei să mărești cursul abundenței

Limitele *Punctelor Sensibile Emoțional* obișnuite

Această *Modalitate a Jocului prosperității* îți va fi de mare folos atunci când *Punctele tale Sensibile Emoțional* se situează undeva între:

- (1) Bucurie / Cunoaștere / Putere / Libertate / Iubire /
 Apreciere
 și
(16) Descurajare

(Dacă nu ești sigur unde se află *Punctele tale Sensibile Emoțional*, revino asupra celor douăzeci și două de categorii ale *Scalei Stărilor Sufletești (Scala de Ghidare Emoțională)*, aflată la pagina 184.)

În această modalitate, începi prin a-ți stabili un cont imaginar la vedere. Cu alte cuvinte, nu va exista o bancă reală implicată, dar vei opera intrări în cont sub formă de depozite și vei verifica ieșirile din cont, ca și cum ar fi un cont real. Poți folosi un carnet de cecuri care nu mai este valabil, un program de contabilitate pe calculator, sau poți crea un sistem complet pe un registru. Este important să urmezi această modalitate cât mai aproape de realitate.

În prima zi, depui 1.000 de dolari. Și îi cheltuiești. Cu alte cuvinte, constitui un depozit de 1.000 de dolari în registru, apoi completezi cecuri prin care cheltuiești suma. Poți cheltui toți banii în același loc, folosind o singură filă cec sau îi poți cheltui în mai multe locuri, pe diferite lucruri sau servicii, folosind mai multe file cec. Important este să te distrezi și să-ți placă să completezi cecurile.

Fii descriptiv în completarea cecurilor. De exemplu: *Pentru un minunat stilou sau O pereche de pantofi sport grozavi sau Taxa de membru a Centrului de Sănătate Gordon.* Îi poți cheltui pe toți astăzi sau poți păstra ceva și pentru o altă zi. Totuși, te încurajăm să faci tot posibilul să-i cheltuiești astăzi pentru că mâine vei opera altă depunere bancară.

În a doua zi, depui 2.000 de dolari.

În a treia zi, depui 3.000 de dolari.

În a patra zi, depui 4.000 de dolari.

Când ajungi în cea de a 50-a zi, ai deja un depozit de 50.000 de dolari. Iar în ziua a 300-a, un depozit de 300.000 de dolari. Dacă joci acest joc zilnic, timp de un an, vei avea depozite și vei cheltui mai mult de 66 de milioane de dolari.

Vei beneficia de îmbunătățirea capacității tale imaginative. Cu alte cuvinte, vei descoperi că, după câteva săptămâni de joc, ai nevoie de multă concentrare pentru a cheltui atâția bani. Astfel, capacitatea ta imaginativă se va extinde extraordinar de mult.

Mulți dintre prietenii noștri din lumea fizică nu își exersează suficient imaginația. Majoritatea emit vibrații aproape exclusiv ca răspuns la ceea ce observă, dar aplicând acest joc, vor fi în căutare de noi idei și, cu timpul, vor simți expansiunea dorințelor și așteptărilor proprii. Procedând astfel, vor beneficia de schimbarea punctului de atracție.

Vei vedea că Universul răspunde ofertei tale vibraționale și nu stării tale obișnuite. Așadar, dacă acorzi atenție doar stării tale obișnuite, atunci viitorul tău va arăta la fel

ca trecutul și prezentul. Dar dacă acorzi atenție și te focalizezi asupra ideilor minunate de expansiune pe care acest joc le sugerează, atunci Universul va răspunde acestor vibrații.

Universul nu face distincție între vibrația pe care tu o emiți ca răspuns la ceea ce experimentezi și vibrația pe care o emiți ca răspuns la ceea ce îți imaginezi, astfel că acest procedeu al Jocului prosperității este un instrument puternic pentru schimbarea punctului tău de atracție.

Poți juca acest joc pentru un timp scurt sau îl poți juca timp de un an întreg sau mai mult. E bine indiferent care va fi alegerea ta. S-ar putea să te simți penibil la început, dar pe măsură ce joci tot mai des, imaginația ta se va dezvolta. Și pe măsură ce imaginația ta se extinde și tu te concentrezi pe amuzamentul jocului, punctul de atracție se schimbă.

Completând cecurile, folosindu-ți imaginația și concentrându-te asupra scrisului, fără a opune nici un fel de rezistență pe măsură ce completezi cecurile, deoarece nu există teama de a cheltui prea mult, vei dobândi tot ce este necesar pentru a obține ceva: Vei avea o declarație a dorințelor în timp ce te afli într-o stare de non-rezistență, sau mai bine spus, în starea de *acceptare*.

Așadar nu vei beneficia doar de avantajul unei imaginații în expansiune, dar punctul tău de atracție se va schimba, și viața ta se va schimba, de asemenea. Nu doar situația ta financiară se va îmbunătăți, dar toate lucrurile asupra cărora te-ai focalizat cu plăcere, vor începe să se reverse în viața ta.

Poți începe sau poți opri jocul și poți să-l joci așa cum îți place. Nu există reguli; nu există ceva ce trebuie sau nu trebuie să faci. Cu alte cuvinte, începe jocul. Petrece cât de mult timp vrei. Dar ce este important: *Fă tot posibilul să-ți exersezi imaginația.*

Dacă erai sculptor în prima ta zi de lucru, nu ai fi ales cea mai mare bucată de lut și nu ai fi așezat-o pe masă spunând: „O, nu am modelat-o bine!“ Ai fi modelat-o. Ai fi continuat. Ai mai fi adăugat o bucată. Ai fi adăugat bucăți diferite colorate. Ai fi găsit o cale să te dezvolti în acest efort creator. Și totuși, când vine vorba de a crea cu energie, majoritatea oamenilor nu fac nici un efort conștient pentru a-și direcționa gândurile. Cu alte cuvinte, e ca și cum altcineva ar fi luat bucata de lut și ar fi aruncat-o acolo, iar acum tu îți pierzi vremea doar comentând cum arată.

„Ei bine, nu arată a fi bine realizată. Părinții mei ar fi făcut să arate altfel.“ sau „Economia ar fi trebuit să facă lucrurile să arate altfel.“ sau „Este o nedreptate“ sau „Nu-mi place modul în care altcineva s-a ocupat de asta.“ Și noi vom spune atunci: *Ține-ți mâinile în lutul tău! Adună Energia prin puterea dorinței și modelează-o prin puterea imaginației.*

O prietenă ne-a spus recent: „Abraham, nu cred că ție îți pasă dacă iubitul meu se va mai întoarce vreodată la mine. Cred că vrei ca eu să-mi imaginez atât de bine prezența lui, încât nici să nu observ că nu este aici.“ Noi i-am răspuns: *Așa și e, pentru că, atunci când îți imaginezi că el este aici, atunci, în bucuria ta de moment, vibrezi pe*

o frecvență la care aduni și permiți Forței Divine —Forței Vieții —să circule spre tine. Și nu există nimic mai minunat.

Și am adăugat apoi: O, apropo, când ajungi acolo, nu se poate ca el să nu vină. Dar atâta timp cât dorința ta ca el să vină este legată mai mult de teama că el nu va veni, nu numai că el nu va putea veni, dar nefericirea pe care o vei simți în acel moment se datorează faptului că ai ales o vibrație care nu permite Energiei dorinței să se acumuleze.

Jucând cu plăcere *Jocul prosperității* nu numai că îți vei îmbunătăți starea financiară, ci se va îmbunătăți fiecare aspect al vieții tale. Nu te va ajuta doar să activezi mai multe vibrații în jurul lucrurilor pe care le dorești, ci te va ajuta să te focalizezi mai eficient, într-un mod care va permite lucrurilor dorite să se reverse în experiența ta de viață.

Jocul acesta te va determina să emiți o vibrație mai amplă și în așteptare. Este promisiunea noastră că manifestările vor începe să sosească ca răspuns la vibrația ta schimbată.





Modalitatea 6

Procesul meditației

Când se folosește această modalitate

- Când vrei să te eliberezi de rezistență
- Când cauți o cale ușoară și rapidă pentru a-ți ridica vibrațiile
- Când vrei să-ți ridici nivelul general al vibrațiilor
- Când vrei să dobândești conștiința *Ființei tale Interioare*

Limitele Punctelor Sensibile Emoțional obișnuite

Acest *Proces al meditației* îți va fi de mare folos atunci când *Punctele tale Sensibile Emoțional* se situează undeva între:

(1) Bucurie / Cunoaștere / Putere / Libertate / Iubire /
Aprecieri

și

(22) Teamă / Supărare / Depresie / Disperare /
Neputință

(Dacă nu ești sigur unde se află *Punctele tale Sensibile Emoțional*, revino asupra celor douăzeci și două de categorii ale *Scalei Stărilor Sufletești (Scala de Ghidare Emoțională)*, aflată la pagina 184.)

Fiecare gând asupra căruia revii se numește *convingere*. Și multe dintre convingerile tale te ajută mult: gânduri care se armonizează cu cunoașterea Sursei și gânduri care se potrivesc cu dorințele tale..., dar unele dintre convingerile tale *nu* te ajută deloc: gânduri despre insuficiența sau nevrednicia ta sunt doar câteva exemple.

Acum, datorită înțelegerii Legilor Universului și asentimentului tău de a-ți alege deliberat gândurile, poți înlocui în timp toate convingerile care te împiedică prin acele convingeri care îți sporesc pofta de viață, dar procedeul oferit aici îți dă posibilitatea de a-ți schimba convingerile într-un timp mult mai scurt. Numim această procedură *Meditație*.

Motivul pentru care încurajăm *Procesul meditației* este că majorității oamenilor le este mai ușor să-și elibereze mintea de orice fel de gânduri, decât să gândească pur și pozitiv. Pentru că, atunci când îți liniștești mintea, nu generezi gânduri; și atunci când nu ai gânduri, nu opui

rezistență; iar atunci când nu activezi nici un gând de rezistență, vibrația ta este înaltă și pură.

Imaginează-ți un dop plutind la suprafața apei. (Aceasta reprezintă imaginea vibrației înalte, pure, care reprezintă natura ta firească). Acum imaginează-ți că prezezi dopul sub apă. (Astfel arată rezistența). Iar acum imaginează-ți că eliberezi dopul și îl privești cum se ridică la suprafața apei.

Similar dopului care plutește la suprafața apei, este firesc pentru tine să experimentezi vibrația înaltă, pură, liberă de orice rezistență. Și asemenea dopului, dacă nu faci ceva care să te rețină sub apă, te vei ridica la suprafața apei, acolo unde este locul tău. Cu alte cuvinte, nu trebuie să te *străduiești* să ai o vibrație înaltă, întrucât pentru tine *este* o stare firească. Dar trebuie să încetezi a păstra gânduri care îți cauzează vibrații joase. Se pune, de fapt, problema de a nu mai acorda atenție lucrurilor care nu permit dopului tău să plutească liber sau care nu îți permit să vibrezi în armonie cu ființa ta reală. Dacă nu te focalizezi asupra lucrurilor nedorite, care reprezintă opusul dorinței tale pure, nu activezi vibrații de rezistență —și vei experimenta atunci starea naturală de prosperitate și Starea de Bine.

O hotărâre înțeleaptă ar fi să te focalizezi pe vibrația dorinței, iar asta se întâmplă de obicei atunci când dorința este suficient de puternică. Singura atitudine pe care noi ne dorim să o adoptăm este să decizi că nimic nu este mai important decât să te simți bine și să cauți acele gânduri care te fac să te simți bine. Dopul tău plutind la suprafața apei este imaginea pe care trebuie să o păstrezi în minte.

Se poate spune că *Procesul meditației* este cel mai scurt drum prin care îți vei schimba convingerile, pentru că, în absența gândurilor, nu manifesti rezistență; și dopul tău — să spunem așa — sare firesc înapoi la suprafața apei.

Acum, pentru a începe *Procesul meditației*, retrage-te într-o încăpere liniștită, unde să nu fii deranjat. Poartă îmbrăcăminte ușoară. Nu contează dacă stai pe un scaun sau pe podea, sau dacă stai întins chiar în pat (doar dacă nu ai tendința să adormi, atunci când stai astfel). Important este ca trupul tău să fie relaxat.

Închide ochii, relaxează-te și respiră. Trage ușor aer în piept, iar apoi bucură-te pe deplin de sentimentul eliberării aerului din plămâni.

Pe măsură ce prin mintea ta trec diverse gânduri, alungă-le ușor, sau cel puțin nu le încuraja dialogând cu ele — și concentrează-te din nou asupra respirației.

Prin natura ta, ești o persoană căreia îi place să se focalizeze, astfel că, la început, acest *Proces al meditației* îți va părea nefiresc și vei simți cum mintea vrea să se reîntoarcă la gândurile asupra cărora se focalizase anterior. Când se întâmplă astfel, relaxează-te, respiră din nou și încearcă să alungi gândul.

Vei descoperi că este mai ușor să-ți eliberezi mintea dacă vei alege gânduri ușoare, care nu au potențial de expansiune în ceva interesant: Te poți focaliza asupra propriei respirații. Poți să numeri mental inspirațiile și expirațiile. Poți asculta cum cad picăturile de la robinet... Prin alegerea gândurilor ușoare, nobile, plăcute, vei lăsa în

urmă toate manifestările de rezistență —și vibrația ta (precum dopul) se va ridica firesc.

Nu este o modalitate prin care lucrezi asupra dorințelor, în schimb îți va liniști mintea. Aplicând această procedură, orice rezistență va scădea, iar starea vibrațiilor tale se va ridica la starea firească.

Pe măsură ce îți liniștești mintea, poți simți o senzație de detașare fizică. De exemplu, poți să simți că nu există nici o diferență între nas și degetele de la picioare. Câteodată vei simți senzația de contractare și de mâncărime sub piele. Și deseori, după ce ai eliberat din rezistență și te înalți spre o vibrație pură, înaltă, —vei simți o mișcare involuntară în trup. O legănare dintr-o parte în alta sau înainte-înapoi, sau vei simți cum capul se rotește ușor dintr-o parte în alta. Sau pur și simplu simți nevoia de a căsca. Dar fiecare dintre aceste senzații sau mișcări reprezintă indicatori ale intrării în starea de *Meditație*.

Acum, punctul tău de atracție s-a schimbat, iar starea de *acceptare* îi ia locul. Tot ce ai cerut —ți-a fost trimis și este pe punctul de a se manifesta în existența ta de viață. Chiar și după ce ai ieșit din starea de meditație, această stare de *acceptare* va continua până când atenția ta se va focaliza asupra unui subiect care va schimba frecvența ta vibrațională. Dar cu suficient de multă practică, acele frecvențe înalte vor deveni pentru tine o stare obișnuită, astfel încât vei putea să le folosești oricând dorești.

Cu timpul, dacă vei medita frecvent, vei deveni foarte sensibil la frecvențele înalte ale trupului tău. Cu alte cuvinte, de fiecare dată când te focalizezi asupra unui subiect care

determină o scădere a vibrațiilor tale, vei putea recunoaște mai ușor sentimentul într-un stadiu incipient, înainte ca efectul lui să fie semnificativ —și vei fi capabil să schimbi cu ușurință gândul rezistent pentru a menține echilibrul.

Abraham, vorbește-ne mai mult despre Meditație

Mulți învățători spirituali, printre care și noi, predau *Meditația* ca pe o modalitate foarte bună de creștere a vibrațiilor. Un *Proces* real de meditație este acela care te distrage de la orice conștiință fizică ce produce rezistență în vibrațiile tale, pentru că atunci când îți întorci atenția de la lucrurile care îți mențin vibrația la un nivel coborât, frecvența ta vibrațională va crește firesc. Este precum retragerea Conștiinței, în timp ce veghezi. Când dormi, îți retragi și Conștiința, dar atunci când alternezi somnul cu starea de veghe nu ești pe deplin conștient de vibrațiile ridicate. Când ești treaz și te afli în starea de meditație, atunci poți recunoaște *conștient* ce simți când te afli la vibrații înalte. Cu timpul, vei dobândi o nouă sensibilitate în privința vibrațiilor tale, astfel încât vei ști de fiecare dată când ești concentrat asupra gândurilor ce provoacă rezistență.

Câteodată oamenii spun: „Abraham, este normal ca tot răul să piardă controlul asupra vieții aceluia care au început *Procesul meditației*?” Și noi le răspundem că *da*, pentru că dobândești intrarea într-o zonă a înaltei sensibilități, astfel încât caracteristicile vibrațiilor joase dobândite anterior sunt acum neplăcute pentru tine.

Alte căi de creștere a vibrațiilor

Există și alte căi de creștere a vibrațiilor, cum ar fi să asculți o muzică ce-ți încântă sufletul, să alergi într-un loc plăcut, să ai grijă de pisica ta, să-ți plimbi câinele, ș.a.m.d. Sunt doar câteva dintre activitățile plăcute care determină eliminarea rezistenței și creșterea vibrațiilor. Adesea, în timp ce conduci, te afli în starea cea mai înaltă de conectare la Sursa de Energie. Este motivul pentru care există relativ atât de puține accidente de mașină. Ritmul deplasării, distragerea față de tot ce te deranjează și ideea de a merge într-un loc nou, deseori te determină să lași de o parte toate acele gânduri care te neliniștesc.

Scopul tău este să eliberezi orice gând care cauzează rezistență, astfel încât să te afli apoi într-o stare a gândului pur, pozitiv. Nu este nici o problemă dacă nu-ți poți liniști complet mintea —doar dacă mintea nu este centrată pe gânduri negative. Dacă te gândești la lucruri plăcute în timpul *Meditației*, poate fi de mare valoare.

De exemplu, după ce și-au petrecut timpul cu o familie îndrăgită, Jerry și Esther și-au amintit cu plăcere mult timp după aceea de ideile și conversațiile care au avut loc în acea zi minunată. De fiecare dată când doresc să-și amintească un moment plăcut, trebuie doar să retrăiască acea zi —ceva ce a fost spus de unul din ei, ceva ce a făcut unul dintre copii, vremea splendidă din acea zi, mâncarea delicioasă, drumul tonifiant prin pădure....

Cu alte cuvinte, este foarte ușor să găsești ceva ce reprezintă Energie pură, pozitivă. Imaginea animalului tău

de casă favorit poate fi o sursă bună de gânduri pozitive, pentru că animalele sunt atât de necondiționate în iubirea lor. *Găsește orice gând care îți face plăcere și trăiește-l până când simți vibrația lui în tine. Apoi, alte gânduri plăcute îl vor urma.*

Alt exemplu al Procesului de meditație

Iată procedeul pe care l-aș utiliza dacă aș fi în locul tău. În fiecare zi, timp de 10 sau 15 minute, dar nu mai mult, aș sta singur, așezat într-un loc plăcut, în care să nu pot fi deranjat —poate sub un copac, în mașină, în baie sau în grădină... Aș face tot posibilul să limitez orice distragere a simțurilor fizice. Cu alte cuvinte, aș trage draperiile, dacă lumina ar fi prea puternică; aș închide ochii; aș alege un loc liniștit.

Aș acorda atenție respirației, aerului care intră și apoi iese din plămâni. M-aș concentra asupra inspirației și expirației profunde. Aș trage aer în piept și, dacă aș considera că plămânii nu au inhalat suficient aer, aș mai trage ușor încă puțin. Apoi, în momentul de maximă expansiune a plămânilor, aș lăsa ușor aerul să iasă afară. Intenția ta este de a fi perfect conștient de respirație, fără a face nimic altceva —să stabilești ce vei servi la micul dejun, să-ți așezi părul, să te întrebi ce fac ceilalți, să te gândești la ziua de ieri, să-ți faci griji pentru ziua de mâine, să te concentrezi pe ceva în acel moment.

Aceasta este *starea de acceptare*, pentru care, cu doar câteva momente înainte, ai oprit evenimentele să se manifeste. Ai încetat să mai încerci să faci lucrurile să se întâmple. Este momentul în care îi spui Sursei tale de Energie, *ființei tale interioare*, Dumnezeuului tău (sau cum vrei să-l numești): *Sunt aici, în starea de acceptare. Accept ca Sursa de Energie să circule liber prin mine.*

Cincisprezece minute de efort îți vor schimba viața, pentru că vor permite Energiei să circule liber prin tine. Te vei simți mai bine în acel moment și mai energizat, atunci când te vei întoarce la viața obișnuită.

Pot cincisprezece minute să facă atât de mult?

Un mare avantaj, pe care îl vei remarca imediat, este că evenimentele pe care le-ai dorit vor începe să se manifeste în experiența ta de viață. Acum, de ce se întâmplă asta? „De fapt, Abraham“, ai putea spune, „nu am intenționat să se întâmple ceva. N-am stat să definesc țeluri. N-am stat să clarific ce vreau. Nu am spus Universului ce vreau. Cum cele 15 minute în care doar am existat, au pus în mișcare acele evenimente?“ Pentru că tu deja ai cerut, dar acum, în timpul *Meditației*, ai eliminat rezistența care nu le permitea să se manifeste. Pentru că ai practicat *Meditația*, permiți acum dorințelor tale să se manifeste în experiența ta de viață.

Nu poți face parte din acest mediu fizic fără ca dorințe nestăvilite să ia permanent naștere în tine. Și pentru că

aceste dorințe au izvorât firesc în tine, Universul le răspunde. Iar acum, datorită celor 15 minute de *acceptare*, fie că aveai grijă de animalul tău de casă, fie că practikai respirația, ascultai muzică, căderea picăturilor de ploaie sau practikai *Aprecierea*, pentru acel timp de *acceptare* ai stabilit o vibrație care nu mai cauzează rezistență la dorințele solicitate.

„Ei bine, Abraham, dacă am avut o gândire negativă timp de cincizeci de ani, am nevoie de încă cincizeci de ani pentru a mă schimba?“ *Nu, 15 minute sunt de ajuns.*

„Este posibil ca, în cele cincisprezece minute, să nu pot elimina toate formele de neacceptare pe care le manifestam în mod obișnuit?“ *În 15 minute poți practica acceptarea —nu trebuie să faci mai mult de atât.*

„Dar dacă am dezvoltat obiceiuri puternice de negativizare, cele 15 minute vor putea schimba situația?“ *Probabil că nu. Dar următoarea dată când vei alege unul dintre acele gânduri negative, vei fi mai conștient de alegerea ta. Sistemul tău de ghidare va fi stimulat, astfel încât vei fi conștient —probabil pentru prima dată în viața ta —de modul în care folosești Energia ta non-fizică.*

Este atât de important să cunoști asta, pentru că tot ce se întâmplă, atât cu tine, cât și cu cei pe care îi cunoști, se datorează Energiei pe care o acumulezi și pe care o accepți sau nu. Totul are legătură cu Energia. Fiecare persoană pe care o cunoști, care experimentează ceva, trece prin acea experiență datorită dorinței focalizate pe care viața i-a oferit-o și datorită stării de *acceptare* sau de rezistență pe care o manifestă în acel moment.

Ce pot realiza în treizeci de zile?

Știi că ai putea avea oricare dintre bolile incurabile cunoscute (pe unele nici măcar nu ni le închipuim), în corpul tău, acum, iar mâine să dispară total, dacă, de la o zi la alta, ai învățat cum să accepți ca Energia să circule? Nu încurajăm aceste salturi, pentru că sunt neplăcute. Dar te încurajăm ca, în fiecare zi, să fii suficient de egoist încât să spui: „Nimic nu este mai important decât să mă simt bine. Și voi găsi calea prin care să mă simt astfel. Intenționez să încep ziua prin meditație și să mă alinez la Sursa de Energie. Și pe măsură ce ziua se scurge, voi căuta oportunități de apreciere, astfel încât, în orice moment al zilei, să fiu conectat la Sursă. Dacă există o ocazie de a lăuda, o voi fructifica. Dacă există o situație de criticat, îmi voi ține gura închisă și voi încerca să meditez. Dacă simt nevoia să critic, voi spune „Vino aici, pisi“ și mă voi juca cu pisica mea până când sentimentul dispare.“

După cele treizeci de zile de efort ușor, te vei transforma dintr-unul dintre cei mai îndărătnici oameni de pe planetă într-unul dintre cei *mai* receptivi. Iar aceia care te cunosc vor fi uimiți de numărul mare de manifestări care încep să apară în experiența ta de viață.

Privit din perspectiva noastră exterioară nepământească, este ca și cum ai sta de o parte a unei uși închise, iar de cealaltă parte sunt toate lucrurile pe care le dorești, aliniate dincolo de ușă, așteptând ca tu să deschizi ușa, pentru ca ele să intre în experiența ta de viață. Sunt acolo chiar din clipa în care le-ai cerut: iubitul / iubita ta, corpul perfect,

locul de muncă perfect, toți banii pe care ți i-ai putut imagina vreodată, toate lucrurile pe care ți le-ai dorit vreodată! Lucruri mari și lucruri mici, lucruri pe care le-ai numi extraordinare și semnificative și lucruri pe care le-ai numi mai puțin importante —*orice ai identificat vreodată ca dorință se va afla dincolo de ușa ta.*

Și în momentul în care deschizi ușa, toate lucrurile dorite se vor revărsa asupra ta. Iar noi vă vom prezenta atunci un seminar despre „Cum să te descurci cu manifestările tuturor lucrurilor care se revarsă acum asupra existenței tale.“





Modalitatea 7

Evaluarea viselor

Când se folosește această modalitate

- Când vrei să înțelegi de ce ai un anumit vis
- Când vrei să înțelegi care este punctul tău de atracție vibrațional și unde te afli în procesul creației, înainte ca acesta să se manifeste în experiența ta de viață

Limitele Punctelor Sensibile Emoțional obișnuite

Această modalitate de *Evaluare a viselor* îți va fi de mare folos atunci când *Punctele* tale *Sensibile Emoțional* se situează undeva între:

- (1) Bucurie / Cunoaștere / Putere / Libertate / Iubire /
Apreciere
și
(22) Teamă / Supărare / Depresie / Disperare / Neputință

(Dacă nu ești sigur unde se află *Punctele tale Sensibile Emoțional*, revino asupra celor douăzeci și două de categorii ale *Scalei Stărilor Sufletești (Scala de Ghidare Emoțională)*, aflată la pagina 184.)

Ce gândești și ce se manifestă de fapt în viața ta sunt două fenomene aflate întotdeauna în vibrație armonică, și în același timp, gândurile și manifestările din starea de vis sunt întotdeauna în armonie vibrațională.

Gândul dominant se potrivește întotdeauna cu manifestările din viața ta, și o dată ce ai înțeles corelația perfectă dintre gânduri, sentimente și manifestările din experiența ta, poți preciza cu acuratețe mare tot ce se va întâmpla în viața ta.

E plăcut când ești conștient de gândurile tale și, prin urmare, ești conștient de creația ta înainte de manifestare, dar este, de asemenea, important să cunoști gândurile care te-au ghidat după ce manifestarea a avut loc. Cu alte cuvinte, poți face conștient legătura dintre gânduri, sentimente și manifestări *înainte* ca manifestările să fie determinate sau *după* aceea. Ambele sunt folositoare.

Când visezi ceva, se potrivește întotdeauna cu gândurile pe care le emiți. Și din moment ce fiecare vis este de fapt creația ta, nu este posibil să visezi ceva ce nu ai creat în gândul tău. Faptul că se manifestă acum în visele tale înseamnă că i-ai acordat suficient de multe gânduri.

Esența sentimentelor tale cu privire la gândurile generate se va manifesta în cele din urmă în experiența ta reală de viață —dar necesită *mai puțin* timp și atenție pentru a se manifesta în starea de vis. De aceea, visele tale pot fi

foarte valoroase pentru a te ajuta să înțelegi care este creația ta în starea de veghe. Dacă te afli în procesul creației a ceva ce *nu-ți dorești*, va fi mai ușor să schimbi direcția gândurilor tale *înainte* de manifestare, decât să aștepti să le schimbi *după* manifestarea lor.

Procedura de *Evaluare a viselor* este următoarea: Când te duci la culcare, conștientizează că visele tale reflectă total gândurile tale. Spune-ți, *Intenționez să mă odihnesc bine și să mă trezesc complet refăcut. Și dacă este nevoie să-mi reamintesc ceva din visele mele, îmi voi reaminti atunci când mă trezesc.*

Apoi, când te trezești, înainte de a te ridica din pat, rămâi întins câteva minute și întreabă-te: *Îmi amintesc ceva din starea de vis?* Deși este posibil să-ți reamintești diverse aspecte din visele tale pe parcursul zilei, cea mai mare șansă este de obicei să-ți amintești exact când te-ai trezit. Și pe măsură ce începi să-ți amintești unul din vise, relaxează-te și încearcă să-ți amintești ce *simțai* în timpul acelei secvențe de vis, pentru că reamintirea emoțiilor îți va oferi mai multe informații decât reamintirea detaliilor visului.

Trebuie să acorzi suficientă atenție unui subiect ca acesta să devină destul de puternic pentru a se manifesta în experiența ta, în timp ce o atenție cât de mică acordată unui subiect este suficientă pentru ca acesta să apară în visele tale. De aceea, cele mai semnificative vise ale tale sunt întotdeauna însoțite de emoții puternice. Emoția poate fi negativă sau pozitivă —dar suficient de puternică încât să recunoști sentimentul.

„Ce simțeam când se întâmpla asta?“ Dacă te-ai trezit cu sentimentul plăcut al unui vis, poți fi sigur că și gândul tău dominant, legat de subiectul visului, este direcționat spre manifestări pe care le *dorești*. Când te trezești cu sentimentul unui vis neplăcut, știi că și gândul tău dominant se află în situația de a atrage ceva ce *nu-ți dorești*; totuși, indiferent în ce stadiu de manifestare a subiectului în viața ta te afli, poți întotdeauna alege un alt gând și poți schimba astfel manifestarea către ceva plăcut.

Este cu adevărat mai satisfăcător să crezi scenarii mai bune în viața ta decât să crezi din întâmplare lucruri pe care nu le dorești —și apoi să încerci să le transformi în lucruri pe care le dorești. Pentru că o dată ce acestea se manifestă, trebuie să te confrunți cu trăirea acelor lucruri nedorite, precum și cu obiceiul de a gândi negativ.

De îndată ce vei înțelege că visele sunt reflexii ale sentimentelor și creațiilor tale, vei putea începe să schimbi deliberat gândurile pentru a-ți influența pozitiv visele. Și de îndată ce primești vise pozitive, vei ști că te afli pe calea manifestării a și mai multor experiențe pozitive de viață.

Dacă te-ai trezit dintr-un vis neplăcut, nu te îngrijora; în schimb, manifestă recunoștință pentru starea ta de conștiință față de lucrul căruia i-ai acordat atenție, considerând că nu-l dorești în experiența ta de viață. În același fel în care apreciezi senzorii din pielea ta, care te alertează dacă te-ai apropiat prea mult de o sursă fierbinte, apreciază că emoțiile tale te-au făcut atent de apropierea gândurilor nedorite.

Tu nu creezi atunci când visezi. Visele tale sunt manifestarea gândurilor din starea de veghe. Totuși, o dată ce ești treaz și te gândești la ceva sau discuți cu cineva, acele gânduri îți afectează creațiile viitoare.

Este folositor să păstrezi o consemnare a viselor tale, dar nu este necesar să fie extrem de elaborat în detalii. Înregistrează locul în care are loc visul, persoanele importante care apar în vis, ce faci în vis, ce fac ceilalți și, cel mai important, ce ai simțit în timpul visului.

Poți descoperi mai multe emoții în vis, dar ele nu pot fi foarte diferite unele de altele. De exemplu, nu poți simți extaz și mânie în același vis, pentru că frecvența vibrațională a celor două emoții este mult diferită pentru a putea să apară în același vis. Așadar, o dată ce ai identificat ceea ce ai simțit, dacă vrei să faci ceva pentru a schimba sau îmbunătăți acea emoție, trebuie să aplici *Modalitatea 22: Urcarea pe treptele Scalei Emoționale*.

Abraham, vorbește-ne mai mult despre Evaluarea viselor

Visele îți oferă o privire interioară asupra vibrației obișnuite a ființei tale. Reamintirea unui vis reprezintă traducerea fizică a informațiilor bloc non-fizice cu care ai interacționat în starea de vis. Când dormi, te reîntorci la Energia Sursei și comunică cu ea (nu e o comunicare prin limbaj, e vorba de o comunicare vibrațională). Apoi, când te trezești, traduci acea informație bloc în echivalentul ei fizic.

Se întâmplă uneori să-ți dorești ceva de mult timp, dar să nu întrezărești nici o posibilitate de manifestare reală în existența ta, și atunci ai un vis în care faptele *se întâmplă* așa cum ți-ai dori. Apoi, prin reamintirea plăcută a visului, îți reduci vibrațiile de rezistență și dorința poate fi astfel îndeplinită.

Cu mulți ani în urmă, Jerry și Esther erau amândoi implicați într-o afacere, dar între ei nu exista o relație romantică. Simțeau admirație unul față de celălalt, dar nu era un sentiment romantic, pentru că nici unul dintre ei nu permitea apropierea. Fiecare dintre ei, conform circumstanțelor și convingerilor proprii, nu întrezărea măcar posibilitatea ca ei doi să fie împreună.

Într-o noapte, Esther a visat că Jerry (a văzut clar imaginea lui în vis) a îngenunchiat în fața ei și apoi a sărutat-o pe obraz, așa cum citise doar în poveștile copilăriei. Și în momentul în care a atins-o pe obraz cu buzele, un sentiment extraordinar a pus stăpânire pe ea — un sentiment înviorător, un sentiment greu de exprimat în cuvinte. A fost un sentiment pe care niciodată nu l-a mai experimentat, nici în vis, nici în starea de veghe. Când s-a trezit, nu se putea abține să nu se gândească întruna la vis, și nu l-a mai putut privi niciodată pe Jerry la fel ca înainte. Visul a trezit în ea un sentiment pe care nu îl mai întâlnise înainte. Era atât de plăcut încât își dorea să mai viseze din nou. Și pentru că nu se întâmpla să mai viseze din nou, măcar își putea reaminti cu plăcere visul. A încercat să redobândească acel sentiment din vis. Acea vibrație a fost catalizatorul care i-a adus împreună.

Esther emitea gânduri de genul: *Vreau să trăiesc fericită până la adânci bătrâneți. Îmi doresc un partener care să mă aprecieze. Îmi doresc o experiență de viață fericită.* Întrucât Esther gândea astfel, deși trăise până atunci doar lipsa acelei experiențe, *ființa ei interioară* auzindu-i cererea, i-a oferit vizual și senzorial ceva suficient de tangibil și de intens încât să nu poată uita. Astfel a acceptat ca Energia să se reverse asupra ei. Ce eficient a fost acel vis!

Visele —avanpremiere tainice ale viitorul tău

Dacă există lucruri pe care le dorești, dar cu care nu ai avut nici o tangentă până acum în viața ta... de exemplu îți dorești să-ți meargă bine, dar nu ți-a fost niciodată bine; sau îți dorești să fii prosper, dar nu ai fost niciodată; sau îți dorești un partener iubitor, dar nu ai avut niciodată... vorbește cu *ființa ta interioară* despre *ce* vrei și *de ce* vrei. Și lasă-ți *ființa interioară* să-ți ofere, în starea de vis, imagini prin care Energia să se reverse asupra ta, imagini care vor determina ca starea ta vibrațională să fie aceeași cu cea a dorinței. Apoi *Legea Atracției* le va aduce în viața ta.

Visele tale sunt manifestări ale punctului tău de atracție, astfel că poți evalua visele pentru a afla starea vibrațiilor tale. Visele sunt un fel de avanpremiere tainice a ceea ce urmează să vină; astfel, dacă evaluezi conținutul viselor, poți deseori determina punctul de atracție și apoi, dacă nu vrei să trăiești cu visele tale, poți face ceva pentru a le schimba.

Ca rezultat al influenței mediului înconjurător asupra gândirii tale, poți revărsa Energia asupra situațiilor financiare dezastruoase, asupra unui corp ce nu funcționează bine etc. Este ca atunci când *fii*ta ta *interioară*, care este conștientă că proiectezi o stare de boală în viitorul tău, îți poate oferi un vis în care îți arată încotro te îndrepti. Astfel că, atunci când te trezești, spui: *Ah, nu vreau asta!* Ca apoi să spui, *Dar ce vreau? Și de ce vreau?* Și să începi să îndrepti Energia către *ce vrei*, schimbând viitoarea experiență.





Modalitatea 8

Înregistrarea aspectelor pozitive

Când se folosește această modalitate

- Când emoțiile pozitive îți inundă sufletul, ca răspuns la gândurile pozitive asupra cărora te concentrezi, și dorești să urmezi unda sentimentului pozitiv pentru mai mult timp
- Când ești conștient că subiectul care îți solicită puternic atenția nu te face să te simți bine și vrei să ridici vibrația pe acel subiect
- Când majoritatea subiectelor asupra cărora te concentrezi îți fac plăcere, dar există câteva rezistențe pe care ai vrea să le modelezi într-un sentiment mai plăcut

Limitele *Punctelor Sensibile Emoțional* obișnuite

Această *Înregistrare a aspectelor pozitive* îți va fi de mare folos atunci când *Punctele tale Sensibile Emoțional* se situează undeva între:

- (1) Bucurie / Cunoaștere / Putere / Libertate / Iubire /
Aprecieri
și
(10) Frustrare / Iritare / Nerăbdare

(Dacă nu ești sigur unde se află *Punctele tale Sensibile Emoțional*, revino asupra celor douăzeci și două de categorii ale *Scalei Stărilor Sufletești (Scala de Ghidare Emoțională)*, aflată la pagina 184.)

Pentru a începe aplicarea acestei modalități, fă rost de un carnetel care să-ți facă plăcere atunci când îl ții în mână. Alege o culoare plăcută, cu o lățime a rândurilor care se potrivește cu stilul tău de scris, cu o hârtie care să permită stiloului tău preferat să alunece ușor, și care se deschide ușor.

Datorită acțiunii pe care o implică această modalitate, ea nu reprezintă o modalitate de îmbunătățire doar a gradului de focalizare, ci și, prin intermediul focalizării, atât a clarității, cât și a poftei de viață.

Pe coperta carnetelului notează: *Înregistrarea aspectelor pozitive.*

Ar fi bine ca, în prima zi, să rezervi cel puțin douăzeci de minute pentru această modalitate, iar după aceea vei

putea continua cu intervale de timp mai mici. Totuși, e posibil să descoperi beneficiul acestei proceduri și să fii atât de recunoscător, încât să dorești să petreci mai mult timp aplicând-o.

Apoi, în partea de sus a primei pagini, scrie numele sau o scurtă descriere a ceva sau a cuiva care ți-a plăcut mereu. Ar putea fi numele pisicii tale iubitoare, al celui mai bun prieten, sau al persoanei de care ești îndrăgostit/ă. Ar putea fi numele restaurantului sau orașului tău favorit. Și pe măsură ce te concentrezi asupra numelui sau titlului pe care l-ai scris, întreabă-te: *Ce îmi place la tine? De ce te iubesc atât de mult? Care sunt aspectele tale pozitive?*

Începe apoi să notezi gândurile care-ți trec ușor prin minte, ca răspuns la aceste întrebări. Nu încerca să forțezi ideile, lasă-le să curgă ușor prin tine, pe hârtie. Scrie atâta timp cât gândurile curg, apoi citește ce ai scris și bucură-te de propriile cuvinte.

Acum dă pagina următoare și notează alt nume al cuiva sau alt titlu a ceva care îți place și repetă procedura până când cele douăzeci de minute s-au scurs.

Ai putea descoperi chiar de la prima ședință că ai activat în tine o vibrație atât de puternică de apreciere și Stare de Bine, încât ideile pentru un alt nume sau titlu din *Înregistrarea aspectelor pozitive* vor începe să curgă ușor și, atunci când se întâmplă așa, acordă-ți timp pentru a le așterne pe hârtie. Dacă simți că ai timp să pui întrebările: *Ce îmi place la tine? De ce te iubesc atât de mult? Care sunt aspectele tale pozitive?* atunci fă-o chiar în acel

moment, dacă nu, lasă-le pentru a doua zi, când vei începe din nou procedura.

Cu cât vei căuta mai multe aspecte pozitive, cu atât vei găsi mai multe; și cu cât găsești mai multe aspecte pozitive, cu atât vei căuta mai multe. În timpul procedurii activezi, în tine o vibrație înaltă a Stării de Bine (care se potrivește cu ființa ta reală). Și te vei simți minunat. Ba mai mult: vei folosi această vibrație atât de mult, încât va deveni vibrația ta dominantă și toate aspectele existenței tale vor începe să reflecte această vibrație înaltă.

Pe măsură ce carnetul tău se va umple, te vei simți probabil dornic să începi altul și altul, pentru că există o adevărată putere de focalizare în experiența scrisului acelor lucruri care te fac să te simți bine.

Avantajele acestei modalități pot fi multe: Te vei simți minunat în timpul procedurii. Punctul tău de atracție va continua să se îmbunătățească, indiferent cât de bun este acum. Relația ta cu fiecare subiect despre care scrii va fi mai bogată și mai satisfăcătoare, iar *Legea Atracției* îți va trimite chiar mai mulți oameni, locuri, experiențe și lucruri minunate, de care să te bucuri.

Abraham, vorbește-ne mai mult despre

Înregistrarea aspectelor pozitive

Imaginează-ți un oraș frumos. Nu unul mare. Traficul decurge frumos. Există puncte de interes. A trăi și a locui în acest oraș este o experiență plăcută. Când te gândești la

orașul descris, ai putea gândi: *Aș putea trăi fericit acolo până la adânci bătrâneți. Ah, este un lucru pe care am uitat să-l specificăm: Este o groapă imensă pe Strada nr. 6.*

Acum te focalizezi pe aspectele pozitive ale acestui oraș, ne așteptăm că, dacă ai fi locuit în acest oraș, ai fi trăit fericit până la adânci bătrâneți. Majoritatea oamenilor nu au beneficiat de o prezentare a vieților lor de către cineva care să le evidențieze aspectele pozitive; în schimb le-au fost prezentate deseori de către cineva care le-a spus: *Fii atent la groapa de pe Strada nr. 6!* Astfel, datorită orientării negative care-i înconjoară, mulți oameni au căzut în acea groapă.

Să spunem că cineva a fost diagnosticat cu o boală incurabilă, într-un stadiu terminal —doctorul i-a dat sentința la moarte. Și totuși, majoritatea corpului, mai mult de 99%, este precum acest oraș minunat —toate funcționează foarte bine. Datorită atenționării doctorului, pacientul acordă acum toată atenția „gropii” —până când, în cele din urmă, tot „orașul” va fi distrus.

Îndepărtează-ți atenția de la gropile din oraș

„Când mă focalizez asupra obiectului dorinței, mă simt bine. Dacă mă focalizez asupra lipsei obiectului dorinței, mă voi simți rău.”

Așadar să încercăm să privim mai departe. Te poți focaliza asupra mai multor obiecte în același timp? Nu poți. Poți să simți mai multe emoții în același timp? Te poți

simți bine și rău în același timp? Nu poți. Așadar, nu e logic —cade sub incidența *Legii Atracției* —pentru că, dacă te focalizezi asupra obiectului dorinței, nu poți în același timp să te focalizezi și asupra absenței lui. *Dacă atunci când te focalizezi asupra obiectului dorinței te simți bine, iar atunci când te simți bine, te afli în modul pozitiv de atracție, atunci prioritatea ta nu devine căutarea aspectelor pozitive ale tuturor lucrurilor, căutarea acelor părți din lucruri care te înnobilează și îți îndepărtează atenția de la gropi?*

Câteodată, prietenii noștri din lumea fizică se tem la primul contact cu învățarea *Creației Deliberate*. Se tem că fiecare gând negativ emis va căuta și le va aduce monștri în viața lor. Vrem să-ți înlăturăm teama, amintindu-ți că tu manifesti echilibrul gândurilor tale și că este nevoie de un timp mai îndelungat pentru ca un gând asupra unui subiect să se manifeste în experiența ta de viață. Dar, fiind o persoană care a trăit într-o societate predominant orientată pe critică și pe răutate, căutând întotdeauna să recunoști faptele, ai devenit, chiar și în gândurile tale, unul dintre aceia care permanent își fac griji în loc să privească lucrurile ca fiind toate bune.

Dorim să te încurajăm să acorzi mai multă atenție lucrurilor care te fac să te simți bine —nu ceva atât de radical precum controlul fiecărui gând —*decide să privești doar ce vrei să vezi că se manifestă*. Nu este o decizie greu de luat, însă poate aduce o schimbare pozitivă în experiența ta de viață.

Acordă atenție lucrurilor plăcute

Tu crezi că ceva ce pare a fi realitate merită atenția ta. „Este adevărat, la urma urmei, este adevărat? N-ar trebui să mă documentez? N-ar trebui să calculez? N-ar trebui să fac niște statistici? N-ar trebui să le spun și altora? N-ar trebui să-mi avertizez copiii?”

N-ar trebui să nu mai batem toba cu acele lucruri pe care nu le dorim, doar pentru că fac parte din realitate și, prin urmare, le facem și mai reale? Te întrebăm - pentru ce procedezi astfel? De ce nu cauți în datele creației și nu selectezi realitățile pe care vrei să le reproduci, și să bați toba pentru toate acestea? Răspunsul nu este niciodată suficient de bun: „Procedăm astfel pentru că fac parte din realitate. Facem așa pentru că altcineva a procedat astfel înaintea noastră.”

Dacă am fi în locul tău, nu am permite ca o realitate a cuiva să devină fundamentul atenției noastre; nu am lăsa sentimentul acelei vibrații să fie fundamentul nostru. Am începe prin a spune celor pe care îi interesează: „Dacă mă face să mă simt bine, îi acord toată atenția mea; dacă nu, atunci nici nu mă uit.”

Știi ce îți vor răspunde ei? „Trebuie să înfrunți realitatea!” Așa că noi am replica: „Așa și fac —mereu. Doar că am devenit mai selectiv față de realitatea pe care trebuie să o înfrunt. Pentru că am început să descopăr că, indiferent ce realitate înfrunt; indiferent despre ce realitate vorbesc, gândesc, fac statistici; indiferent ce realitate păstrez mai mult în vibrațiile mele, devine realitatea mea. Și am

devenit atât de atent cu realitățile pe care le reproduc în experiența mea pentru că am descoperit că pot crea realitatea. Pot crea realitatea! Pot crea realitatea —și pot alege realitatea pe care să o creez!“

Suntem bucuroși să-ți spunem asta. Sunteți creatori și tu poți crea orice dorești. Dar există un mod și mai bun de a spune asta: *Poți și vei crea orice lucru asupra căruia îți focalizezi atenția.*

Încotro te îndrepti, acolo ajungi

Jerry și Esther țineau seminarii la un hotel din Austin —Texas, al cărui personal părea să uite tot timpul că ei urmează să vină. Deși contractele erau semnate și Esther suna în ziua în care trebuiau să sosească pentru a confirma, când ajungeau acolo, tânăra drăguță de la recepție părea surprinsă de fiecare dată. Iar apoi, tot personalul hotelului se grăbea să facă pregătirile pentru seminar. Esther ne-a spus: „Poate că ar trebui să găsim alt hotel!“ Iar noi i-am răspuns că există doar o cale de rezolvare —*dar va trebui să o iei cu tine și să o aplici oriunde mergi, tot așa cum iei cu tine obiceiurile și caracteristicile vibraționale.*

Așadar i-am spus să cumpere un carnetel și, pe coperta lui, să scrie cu litere îngroșate: *Înregistrarea aspectelor pozitive.* Apoi să scrie pe prima pagină: *Aspectele pozitive ale Hotelului Southpark din Austin.* Astfel, Esther începu să scrie: „Hotelul are multe avantaje. Este bine situat, are acces ușor la diverse facilități. Locul de parcare este adecvat

cerințelor. Camera noastră este întotdeauna foarte curată. Sunt camere de diverse mărimi, astfel că putem oferi cazare pentru un grup, indiferent de numărul de membri participanți...”

Și pe măsură ce nota aceste informații, a descoperit că se întreba de ce luase în calcul căutarea unui alt hotel. Cu alte cuvinte, atenția acordată aspectelor pozitive a dat naștere unui sentiment plăcut despre acest hotel, ceea ce (după câte știm noi) nu poate atrage nimic negativ. Altfel spus, și-a îndepărtat atenția de la descoperirea găurilor din asfalt prin puterea concentrării asupra scrisului.

Este inspirație sau motivație?

Putem privi situația din două puncte de vedere diferite: *Dacă acționez în acest fel, lucruri minunate se vor manifesta, sau Dacă nu acționez astfel, aceste nenorociri vor avea loc.* Primul punct de vedere te-a inspirat să acționezi dintr-o perspectivă pozitivă. Al doilea te-a motivat să acționezi dintr-o perspectivă negativă.

Înregistrarea aspectelor pozitive te va pune din ce în ce mai mult în postura de a atrage —prin puterea sentimentelor pozitive inspirate —tot ceea ce îți dorești.





Modalitatea 9

Elaborarea scenariului

Când se folosește această modalitate

- Când te simți bine și vrei să adaugi nuanțe specifice creațiilor tale
- Când vrei să experimentezi plăcerea de a identifica și nota lucruri pe care dorești să le experimentezi și să privești apoi cum Universul concură la îndeplinirea dorințelor tale
- Când vrei să experimentezi conștient puterea gândurilor deliberat focalizate

Limitele Punctelor Sensibile Emoțional obișnuite

Modalitatea *Scenariului* îți va fi de mare folos atunci când *Punctele* tale *Sensibile Emoțional* se situează undeva între:

(2) Pasiune

și

(6) Speranță

(Dacă nu ești sigur unde se află *Punctele tale Sensibile Emoțional*, revino asupra celor douăzeci și două de categorii ale *Scalei Stărilor Sufletești (Scala de Ghidare Emoțională)*, aflată la pagina 184.)

Într-o seară în care se uita la televizor, Esther a descoperit un film care a captivat-o aproape imediat. În acel film, un scenarist, aparent fără succes, tocmai descoperise că mașina lui de scris părea să dețină calități magice. În fiecare zi, după ce descria scenele și scria replicile pe care actorii urmau să le interpreteze, aceleași evenimente începeau să se manifeste în propria lui existență. Astfel, dacă o situație nu se desfășura așa cum și-ar fi dorit el, mergea la mașina de scris și scria o versiune îmbunătățită, iar scenariul descris se desfășura întocmai în existență lui.

Atunci când Esther a văzut filmul, noi i-am spus: „Așa stau lucrurile și în realitate. Pe măsură ce te concentrezi asupra evenimentelor dorite și nu ești reținut de nici o vibrație care determină rezistență —se va întâmpla ce îți dorești. Pentru că atunci când ceri, întotdeauna ți se dă, fără excepție.“ Dacă ceva ce-ți dorești nu apare în existența ta, singurul motiv este că tu nu îi permiți să vină datorită gândurilor tale contrare dorinței. Nimic altceva nu interzice îndeplinirea dorințelor tale.

Asemănător funcționează și *Scenariul*: Pretinde că ești scriitor și că, indiferent ce scrii, se va juca exact așa cum

scrii. Singura ta răspundere este să descrii în detaliu fiecare lucru așa cum vrei să fie.

Dacă te amuzi jucând acest joc și nu iei lucrurile mult prea în serios, oricare dintre convingerile tale cele mai rezistente vor fi probabil mai puțin activate. Cu alte cuvinte, simulând că mașina ta de scris sau computerul tău sunt magice și că tot ce scrii se va îndeplini întocmai, dobândești cele două lucruri necesare în obținerea oricărui lucru: Te focalizezi asupra dorinței și nu opui rezistență.

Această procedură te va ajuta să fii mult mai precis în privința dorințelor tale și să manifesti o mai mare claritate în descrierea dorințelor. Cu cât te concentrezi mai mult asupra unui obiect și cu cât oferi mai multe detalii, cu atât Energia circulă mai repede. Prin practică, vei putea simți momentul de inerție al dorinței; vei simți Forțele Universale concentrându-se. Adesea vei putea ști când te afli în apropierea unei manifestări doar prin puterea simțurilor.

Datorită abordării ludice a acestei modalități, este puțin probabil să aduci punctului tău de atracție gânduri de îndoială sau neîncredere. Atitudinea veselă și fără griji te ajută să menții concentrarea specifică în absența rezistenței și să dobândești astfel puterea creației echilibrate.

Dacă practici des acest joc și îți face plăcere, vei începe să observi dovezile uimitoare ale puterii lui. Lucrurile despre care scrii vor începe să se manifeste în existența ta, ca și cum ai regiza o piesă pe platoul de filmare. Și atunci când cineva cu care interacționezi îți va spune exact cuvintele pe care tu le-ai scris, vei fi încântat să recunoști puterea intențiilor tale.

Ești scriitorul vibrațional al scenariului vieții tale —și oricine altcineva din Univers joacă rolul pe care tu i l-ai desemnat. Poți scrie pur și simplu scenariul oricărei vieți pe care dorești să o trăiești și Universul îți va asigura oamenii, locurile și evenimentele, exact așa cum ai hotărât tu. Pentru că tu ești creatorul propriei experiențe —trebuie doar să decizi dacă accepți sau nu.

Abraham, vorbește-ne mai mult despre Elaborarea scenariului

*Elaborarea scenariului este una din modalitățile oferite să te ajute să comunici Universului ordinea în care dorești să decurgă evenimentele. Dacă deja ești în armonie vibrațională cu dorințele tale, știi, pentru că dorințele tale sunt o realitate fizică a existenței tale. Dar dacă există ceva ce-ți dorești și nu s-a manifestat încă, atunci *Elaborarea scenariului* este calea de urmat. *Scenariul* te va ajuta să te rupi de obiceiul de a vorbi despre lucruri așa cum sunt, și te va ajuta să începi să vorbești așa cum ai vrea tu să fie. Te va ajuta să oferi deliberat vibrații.*

Scrie scenariul pe care dorești să-l trăiești

Începe prin a te identifica ca personaj principal, apoi identifică celelalte personaje principale ale scenariului și apoi să scrii intriga. (Este bine dacă pentru început ai nota

pentru că scrisul este cel mai puternic mod de focalizare. Ulterior nu mai este atât de necesar să notezi.)

Într-o zi, în timp ce exersa unul dintre scenariii cu noi, o femeie ne-a spus: „Văd doi oameni plimbându-se pe plajă“. Noi am tachinat-o întrebând-o: „Ei bine, tu ești unul dintre cei doi?“. Ideea pe care doream să o subliniem este că atunci când începi să scrii un scenariu trebuie să *simți* ca și cum ți-ar place să experimentezi acțiunea în viața ta reală.

Scopul acestei proceduri este practicarea sentimentului acelei vieți pe care dorești să o trăiești. Universul nu știe sau nu îi pasă dacă vibrația ta se datorează răspunsului pe care îl oferi la ceea ce trăiești sau la ceva ce-ți imaginezi —în oricare dintre cele două cazuri, Universul îți va livra acel lucru.

Dacă analizezi suficient de des scenariul tău, vei începe să-l accepți ca fiind realitatea ta, iar atunci când îl percepi în același mod în care percepi realitatea - Universul crede și răspunde în același fel.





Modalitatea 10

Lista cu sarcini de îndeplinit

Când se folosește această modalitate

- Când vrei să-ți folosești mai eficient Managerul Universal
- Când vrei să-ți creezi propria realitate mai mult cu ajutorul Energiei
- Când vrei să-ți creezi propria realitate mai puțin prin acțiunile tale
- Când simți că ai prea multe de făcut
- Când vrei să petreci mai mult timp cu acțiunile care-ți fac plăcere

Limitele *Punctelor Sensibile Emoțional* obișnuite

Modalitatea *Listei cu sarcini de îndeplinit* îți va fi de mare folos atunci când *Punctele tale Sensibile Emoțional* se situează undeva între:

- (2) Pasiune
și
(11) Coplesire

(Dacă nu ești sigur unde se află *Punctele tale Sensibile Emoțional*, revino asupra celor douăzeci și două de categorii ale *Scalei Stărilor Sufletești (Scala de Ghidare Emoțională)*, aflată la pagina 184.)

Pe măsură ce viața cuplului Jerry-Esther se diversifica, iar proiectele și ideile lor se dezvoltau, Esther începu să poarte mereu la ea un carnetel, care conținea lista cu lucrurile pe care trebuia să le facă. Lista s-a mărit la câteva pagini și ea a numit-o în glumă „Sarcini ce trebuie îndeplinite astăzi“. Ei bine, zece oameni n-ar fi putut duce la bun sfârșit toată lista într-o singură zi.

Cu fiecare nouă intrare pe listă, Esther se simțea tot mai împovărată și mai puțin liberă. Datorită dorinței ei de a fi de folos și datorită firii ei săritoare, își crease un puternic simț al responsabilității, iar sentimentul de libertate era coplesit de greutatea răspunderii.

În timp ce aștepta, într-un restaurant, să fie servită cu ceea ce comandase, Esther studia paginile listei. Din când în când, bifa câte ceva ce îndeplinise deja, dar imediat, la

aproape fiecare bifare, îi treceau prin minte alte trei puncte de adăugat pe listă. Copleșită de un sentiment de neputință, strigă: „Abraham, ce trebuie să fac?”

Ia această listă cu sarcini de îndeplinit —i-am răspuns —și te vom ghida noi. Trasează o linie verticală, pe mijlocul foii, și notează două capete de tabel, în partea stângă: Sarcini pe care le voi îndeplini astăzi, iar în partea dreaptă: Sarcini pe care aș dori ca Universul să le îndeplinească.

Acum, privește lunga ta listă cu Sarcini ce trebuie îndeplinite astăzi și selectează-le doar pe acelea pe care intenționezi oricum să le îndeplinești azi. Lucruri pe care simți că trebuie să le faci. Lucruri pe care cu adevărat vrei să le faci. Selectează doar acele lucruri care, indiferent ce va fi, intenționezi să le îndeplinești astăzi și notează-le în partea stângă a Listei cu sarcini de îndeplinit, sub capul de tabel Sarcini pe care le voi îndeplini astăzi. Și acum notează toate celelalte sarcini rămase de îndeplinit în partea rezervată Universului.

Esther mai privi încă o dată lista și alese câteva sarcini pe care trebuia într-adevăr să le îndeplinească în acea zi și le notă în partea ei cu Lista de sarcini de îndeplinit. Apoi începu să transfere lunga ei listă cu sarcini rămase de îndeplinit în partea rezervată Universului. Una câte una, transferă sarcinile către partea dreaptă a listei și, pe măsură ce fiecare sarcină era transferată, se simțea din ce în ce mai ușurată.

I-am explicat Estherei că, pentru a obține ceva, trebuie să îndeplinească două condiții: Trebuie să identifice obiectul dorinței și apoi să elibereze calea pentru a-i permite să se

manifeste. Cu alte cuvinte, cere și apoi caută o cale de a obține vibrația care acceptă —pentru că, întotdeauna când ceri, ți se dă.

Pe măsură ce Esther studia lunga listă de responsabilități, își amplifică desigur *cererea*, dar confuzia și sentimentul de copleșire erau cu siguranță indicatori ai faptului că nu se afla în starea de vibrație potrivită pentru *acceptarea cererii*.

În timpul procesului de transferare a sarcinilor către Univers, rezistența ei a început să scadă, iar vibrația să se schimbe. Și fără să-și dea seama, punctul ei de atracție se schimbase și începea să permită îndeplinirea dorințelor ei.

Ceea ce a trăit Esther în zilele următoare a uimit-o. Nu numai că a fost capabilă să îndeplinească propria listă scurtă de responsabilități, dar și sarcinile de pe lista Universului erau, de asemenea, îndeplinite —dar fără să ceară din partea ei timp sau atenție. Persoane pe care nu le-a putut contacta până atunci, au sunat-o. Angajații ei s-au simțit inspirați să o ajute și au îndeplinit câte ceva ce era pe lista ei de responsabilități și au anunțat-o după ce au dus la bun sfârșit sarcinile, fără ca măcar să necesite atenția Estherei. Timpul părea să se fi extins pentru a permite mai multor sarcini să fie îndeplinite, iar sincronizarea ei cu oamenii, locurile și traficul s-a îmbunătățit vizibil.

Procedura *Listei cu sarcini de îndeplinit* a determinat-o pe Esther să se focalizeze mai precis asupra dorințelor și, pentru prima dată, să elimine din rezistență. Pentru că atunci când ceri, ți se dă întotdeauna —dar trebuie să permiți asta.

Abraham, vorbește-ne mai mult despre Lista cu sarcini de îndeplinit

Deseori, când Esther și Jerry servesc prânzul, Esther ia o foaie de hârtie și trasează o linie verticală pe mijlocul foi. În partea stângă notează *Sarcini ce trebuie îndeplinite astăzi: Jerry și Esther*. Iar în partea dreaptă, notează: *Sarcini ce trebuie îndeplinite: Universul*. Pe partea din stânga a paginii, notează sarcinile pe care plănuiesc să le îndeplinească în acea zi. Pe cealaltă parte, din dreapta, notează ce și-ar dori să îndeplinească Universul.

Esther s-a priceput întotdeauna la întocmit liste. Adesea i-au trebuit zece zile să întocmească lista cu *Sarcini ce trebuie îndeplinite astăzi*. Și deseori lista i-a servit ca pretext să se simtă copleșită. Cu alte cuvinte, cu atât de multe sarcini pe care nu le putea duce la bun sfârșit, *Lista sarcinilor ce trebuie îndeplinite astăzi* o trăgea înapoi. Dar acum a descoperit că poate nota pe listă doar ce poate îndeplini acum. Astfel, există foarte puțină rezistență în atitudine, chiar în privința sarcinilor pe care urmează să le îndeplinească. Orice altceva își dorește să facă, fie că este astăzi, anul viitor sau peste zece ani, notează în partea dreaptă a listei și lasă Universul să se descurce.

Odată, când plecau de la restaurant, Jerry spuse: „Vrei să iei lista de sarcini cu tine?”. Iar Esther răspunse: „Știi care este vestea cea bună? Nu a rămas nimic neîndeplinit pe listă!“ A lăsat lista pe masă; a lăsat-o acolo pentru ca Universul să se descurce mai departe. Nu mai exista nimic pe lista ei, nimic care să o mai tragă înapoi și să o mai

hărțuiască. Prin urmare, așa se întâmplă atunci când înțelegi că acest Curent al Stării de Bine circulă prin tine.

În momentul în care spui: „Prefer“ sau „Îmi place“ sau „Apreciez“ sau „Vreau“, Energiile non-fizice încep să orchestreze manifestarea dorinței tale. Chiar în acel moment! Mai repede decât poți rosti, Energia începe să curgă, iar circumstanțele și evenimentele, printr-o coordonare ce nu poate fi descrisă, încep să alunece în viața ta, pentru a-ți oferi ceea ce vrei. Și dacă rezistența ta nu ar exista, manifestarea dorințelor s-ar desfășura foarte rapid.

Știi cu claritate ce-ți dorești?

Nu trebuie să-i spui continuu Universului ce-ți dorești; trebuie să-i spui o singură dată. Dar avantajul de a vorbi întruna este că dorința devine tot mai clară. De obicei, nu ești capabil să spui clar ce vrei de la o primă declarație, astfel că, cu cât vorbești mai mult despre asta, cu atât te edificezi. Dar atunci când spui: „O vreau“, Universul începe să o manifeste, apoi când spui: „Vreau să fie în felul acesta“, Universul o modifică. Spui „Și încă puțin din asta ar fi bine“, și Universul modifică... vezi ce produci? Și o dată ce te edificezi asupra dorinței tale, e deja pe cale să se împlinească. S-a realizat. Manifestarea ei va veni poate mai târziu, totuși, pentru că cel mai adesea opui încă destulă rezistență ca să o poți primi imediat.





Modalitatea 11

Segmentul de timp intenționat

Când se folosește această modalitate

- Când vrei ca influența ta să domine pe parcursul unei anumite perioade din zi
- Când recunoști potențialul unui eveniment care nu decurge chiar bine și vrei să te asiguri că va decurge așa cum vrei
- Când timpul și banii au o semnificație deosebită pentru tine și vrei să ai cât mai mult

Limitele Punctelor Sensibile Emoțional obișnuite

Modalitatea *Segmentului de timp intenționat* îți va fi de mare folos atunci când *Punctele tale Sensibile Emoțional* se situează undeva între:

(4) Așteptări pozitive / Convingeri

și

(11) Coplesire

(Dacă nu ești sigur unde se află *Punctele* tale *Sensibile Emoțional*, revino asupra celor douăzeci și două de categorii ale *Scalei Stărilor Sufletești (Scala de Ghidare Emoțională)*, aflată la pagina 184.)

Este mai ușor să începi cu un gând proaspăt, mai puțin puternic, și apoi să te focalizezi asupra lui pentru a-l extinde, decât să încerci să schimbi un gând deja existent, puternic. Cu alte cuvinte, este mai ușor să creezi o experiență viitoare îmbunătățită decât să încerci să schimbi o experiență existentă în prezent.

Dacă experimentezi o condiție fizică și te concentrezi asupra ei, prin atenția asupra condiției curente proiectezi aceeași experiență într-o experiență viitoare. Dar prin focalizarea atenției asupra unei experiențe viitoare *diferite*, activezi acum o experiență *diferită*, și prin proiectarea experienței schimbate în viitor, lași în urmă experiența prezentă.

Aceasta este puterea modalității *Segmentul de timp intenționat*. Este procesul prin care definești caracteristicile vibraționale ale segmentului de timp spre care te îndrepti. Este un mod de a pregăti calea vibrațională pentru o călătorie mai ușoară și mai plăcută.

Dacă ești într-o dispoziție proastă, adică în frecvența vibrațională există o rezistență considerabilă, atunci, pentru că nu ai acces la gânduri foarte diferite de cele

prezente, proiectezi de regulă aceeași așteptare vibrațională în segmentul de timp față de care te îndrepti. De aceea, încurajăm aplicarea acestei modalități când deja te simți bine. Dacă te simți rău în acest moment, încearcă una dintre celelalte modalități pentru a-ți îmbunătăți dispoziția și punctul de atracție. Și după ce te simți mai bine, te poți întoarce la modalitatea *Segmentul de timp intenționat*.

Această procedură te va ajuta să fii mult mai cumpănit în focalizarea asupra gândurilor. Te va ajuta să devii mai conștient de gândurile tale și să alegi deliberat gândurile pe care le emiți. Cu timpul, ți se va părea foarte firesc să te oprești pentru un moment asupra intrării într-un nou segment și să-ți direcționezi intenția sau așteptările.

Intri într-un nou segment de fiecare dată când intențiile tale se schimbă. Dacă în timp ce speli vasele, sună telefonul, intri într-un nou segment. Când urci în mașină, intri într-un nou segment. Când o altă persoană vine în cameră, intri într-un nou segment.

Dacă îți acorzi timp ca, de fiecare dată, înainte de a intra într-un nou segment, să alegi un gând privind așteptările tale, vei fi capabil să fixezi nuanța segmentului mult mai exact decât dacă ai păși în acel segment și începi să-l vezi așa cum e.

De exemplu, pregătești cina și te bucuri de ritmul și cursul pe care le-ai stabilit. Te încadrezi în program și te aștepti ca totul să iasă bine.

Sună telefonul. (Intri într-un nou segment.) Ai stabilit dinainte să nu răspunzi la telefon. Ai stabilit dinainte ca

robotul să preia mesajul și vei răspunde apelului mai târziu, când vei avea timp.

Așadar, ritmul și cursul pregătirii mesei nu sunt afectate; segmentul tău s-a schimbat ușor, dar ai menținut echilibrul și totul decurge perfect.

Sau, sună telefonul. (Intri într-un nou segment.) Ți-ai amintit că aștepti un telefon important și nu vrei să-l pierzi. Îți stabilești pentru segmentul următor să vorbești scurt și eficient și să obții informația rapid și politicos. Și datorită cursului pozitiv pe care îl trasezi, așteptările tale pozitive se potrivesc perfect, astfel că ai pregătit conversația, chiar înainte de a ridica receptorul, să se conformeze intențiilor tale bune.

Pregătești calea experiențelor tale viitoare constant, fără ca măcar să știi că procedezi astfel. Îți proiectezi continuu așteptările în experiențele viitoare și această modalitate te va ajuta să analizezi *conștient* ceea ce proiectezi — îți oferă controlul asupra segmentelor viitoare.

Poți pregăti calea experiențelor viitoare imediate sau din viitorul îndepărtat și, o dată ce ai ocazia de a vedea cum gândurile tale deliberate au impact pozitiv asupra experiențelor tale, vei dori să continui în același fel. Și precum toate modalitățile, cu cât le aplici mai mult, cu atât dobândești mai multă pricepere și cu atât mai amuzant devine, iar rezultatele tale vor fi din ce în ce mai eficiente.

Dacă noul segment include ceva ce nu ți-a plăcut niciodată să faci, *Segmentul de timp intenționat* nu este cea mai potrivită procedură de aplicat. Desigur, este mai bine decât să nu alegi deloc o intenție anume, dar dacă ai ocazia,

ar fi de preferat să aplici, pentru acest subiect, una din modalitățile de la 13 la 22.

De exemplu, urmează să-ți vizitezi soacra, care simți că nu te-a plăcut niciodată, sau urmează să lucrezi în același birou cu o persoană care te irită din mai multe puncte de vedere...

De fiecare dată când ai stabilit dinainte intențiile despre cum vei simți și cum ai vrea să se desfășoare segmentul, este întotdeauna bine. Când simți însă că te lupți pentru un scenariu pozitiv, să nu continui modalitatea. Schimbă subiectul din minte, gândește-te la ceva plăcut și aplică altă procedură mai târziu.

Abraham, vorbește-ne mai mult despre Segmentul de timp intenționat

Trăiești într-un timp fizic minunat. Trăiești într-o societate puternic tehnologizată, unde ai acces la stimularea gândirii. Beneficiezi din toate acestea pentru că îți asiguri un potențial de creștere, dar experimentezi, de asemenea, câteva dezavantaje de pe urma stimulării gândirii —iar dezavantajul ia forma confuziei. În timp ce capacitatea ta de a te concentra asupra unor subiecte limitate ca număr aduce claritate, abilitatea de a te concentra asupra mai multor subiecte deodată aduce confuzie.

Ești o ființă receptivă. Procesul tău de gândire este foarte rapid. Și atunci când te gândești la un subiect, deții, prin puterea *Legii Atracției*, capacitatea de a dobândi tot

mai multă claritate asupra aceluși subiect până când obții ceva, un răspuns în ce-l privește. Dar datorită disponibilității față de atâta stimulare a gândirii, foarte puțini dintre voi rămân focalizați asupra unui subiect suficient de mult. *Cei mai mulți dintre voi sunteți distrași de atât de multe gânduri încât nu aveți ocazia de a dezvolta nici un gând până la un grad suficient de mare.*

Iată cheia Creației Deliberate

Ideea *Segmentului de timp intenționat* este de a *identifica* cu claritate ce dorești, astfel încât să poți începe deliberat să stabilești înainte de a *atrage ceea ce vrei*.

Iată cheia *Creației Deliberate*: Privește-te ca pe un magnet care atrage prin puterea sentimentelor. Când simți claritate și control, atragi circumstanțe clare. Când te simți fericit, atragi circumstanțe fericite. Când te simți sănătos, atragi circumstanțe de sănătate. Când te simți prosper, atragi circumstanțe de prosperitate. Când te simți iubit, atragi circumstanțe de iubire. Modul în care te simți este de fapt punctul tău de atracție.

Astfel, valoarea *Segmentului de timp intenționat* este de a te încuraja să faci de mai multe ori în cursul unei zile câte o pauză pentru a spune: „Asta doresc din acest moment al existenței mele. Vreau și aștept să primesc.“ Și o dată ce ai rostit aceste cuvinte, devii ceea ce noi numim *Alegător Selectiv*. Atragi în experiența ta doar ceea ce dorești.

Totuși, motivul pentru care segmentele sunt atât de eficiente este că, deși există multe lucruri pe care dorești să le iei în considerare, când încerci să te gândești la toate în același timp, te simți copleșit și confuz. Valoarea intenției tale, segment cu segment, este că nu încerci să rumegi mai mult într-un singur moment. Spui „Ce vreau eu acum?”

Dacă vrei mai multe lucruri în același timp, asta va genera confuzie. Dar când te concentrezi numai asupra a ceea ce vrei în fiecare moment anume, aduci claritate și putere creației tale, și prin urmare, vitează. Și aceasta este ideea Segmentului de timp intenționat: să te oprești înainte de a intra într-un nou segment și să identifici ce dorești pentru a-i putea acorda atenția ta (și prin urmare să-l atragi cu putere.)

Unii dintre voi sunt concentrați pe parcursul a câteva segmente din experiența unei zile. Dar sunt foarte puțini cei care rămân concentrați în cea mai mare parte a zilei. Așadar, o identificare a segmentelor —și intenția de a identifica ce este important în acele segmente —te va pune în postura de a atrage deliberat și magnetic, de a fi creator în fiecare segment al unei zile.

Vei descoperi nu doar că ești mai productiv, ci vei vedea că ești și mai fericit, pentru că intenționând deliberat și apoi acceptând și primind, vei afla o mare satisfacție. Ești o ființă în continuă perfecționare și, pe măsură ce înaintezi, ești mai fericit. Iar când simți stagnare, ești nefericit.

Un exemplu de *Segment intenționat* într-o zi

Am dori să te călăuzim prin exemplul unei zile în care te pregătești deliberat de fiecare dată când recunoști mișcarea către noi segmente. Să spunem că te-ai hotărât să aplici această procedură înainte de a merge la culcare, la sfârșitul unei zile, și recunoști că, intrând în starea de somn, intri într-un nou segment al experienței tale. Și așa cum stai întins în pat, cu capul pe pernă, pregătit să adormi, stabilești dinainte intenția unui somn odihnitor, a refacerii trupului fizic, și te imaginezi trezindu-te a doua zi refăcut.

Când deschizi ochii dimineață, recunoști că ai intrat într-un nou segment de viață și că, din clipa în care rămâi întins în pat, până când te ridici, este un segment. Stabilești intenția pentru acel segment: „În timp ce stau întins în pat, intenționez să am o imagine clară a acestei zile. Intenționez să fiu bine dispus și să mă simt minunat astăzi.“ Și apoi, pe măsură ce stai întins acolo, începi să simți prospețime și exuberanță față de ziua care urmează să se desfășoare.

Când te dai jos din pat, intri într-un nou segment al experienței tale de viață. Acesta poate fi segmentul în care te pregătești pentru acea zi. Astfel, în timp ce te speli pe dinți, faci duș sau faci orice altceva în acest segment, lasă-ți intenția să fie eficientă, bucură-te de desfășurarea acestui segment de timp care te pregătește pentru întreaga zi.

În timp ce prepari micul dejun, lasă-ți intenția să fie eficientă și să selecteze ce este mai echilibrat nutrițional pentru corpul tău fizic în acel moment al zilei. Stabilește intenția de a fi hrănit și refăcut și vei observa, în timp ce

mănânci, că te simți întinerit, împlinit și refăcut. Și te vei bucura mai mult de mâncare decât dacă nu ai fi stabilit intenția asta.

Când sună telefonul, recunoaște că urmează să intri într-un nou segment. Și când ridici receptorul, identifică cine este și apoi stabilește clar intenția ta înainte de a începe să vorbești. Când urci în mașină sau în timp ce călătorești până la locul de muncă ori indiferent încotro te îndrepti, stabilește-ți intenția de a călători în siguranță de la un loc la altul, să te simți înviorat și fericit că mergi acolo, să fii conștient de ce intenționează să facă sau nu ceilalți participanți la trafic, astfel încât să circuli eficient și în siguranță.

Când cobori din mașină, intri într-un alt segment. Așadar, oprește-te un moment și imaginează-te mergând de acolo de unde ești către locul unde vrei să ajungi, bucurându-te de plimbare, intenționând să te deplasezi eficient și sigur de la o destinație la alta, să simți vitalitatea trupului tău fizic, claritatea gândirii tale, și stabilind viziunea sau intuiția pentru următorul segment în care urmează să intri. Imaginează-te intrând și salutând secretara, angajații sau șefii. Imaginează-ți că ești unul dintre cei care-i stimulează pe ceilalți, fiind mereu gata să zâmbești, recunoscând că fiecare om pe care îl întâlnești nu are intențiile stabilite, dar cunoscând că, prin intenția *ta* deliberată, *vei avea* controlul asupra experienței *tale* de viață și nu vei fi atins de confuzia, intenția sau influența lor.

Bineînțeles, segmentele tale nu vor fi exact așa cum le-am oferit noi. Și nu vor fi la fel în fiecare zi. Pentru

început, vei observa că nu ești atât de rapid în identificarea segmentelor așa cum vei fi după ce vei aplica o vreme această modalitate. Pentru unii ar putea fi mai eficient să poarte cu ei un carnetel, să se oprească și să identifice segmentul în timp ce notează o listă de intenții, pentru că, atunci când scrii, te afli în punctul maxim de claritate și în cel mai puternic punct de focalizare. Așadar, la începutul aplicării *Segmentului de timp intenționat*, achiziționarea unui carnetel ar putea fi de valoare.

Pe măsură ce înaintezi în zi, vei simți puterea și avântul edificării intențiilor tale; te vei simți invincibil; vei simți că nu există ceva ce nu poți să fii, să faci sau să ai, pe măsură ce ești din nou și din nou la cârma vieții tale.





Modalitatea 12

Nu ar fi plăcut dacă...?

Când se folosește această modalitate

- Când ești înclinat să gândești negativ și, prin urmare, să opui rezistență și vrei să-ți îndrepti atenția asupra laturii pozitive
- Când deja te simți bine și vrei să te focalizezi mai concret asupra anumitor domenii din viața ta pentru a le îmbunătăți
- Când vrei să îndrepti o conversație negativă sau cu potențial negativ într-o direcție pozitivă, în beneficiul tău, sau să ghidezi subtil pe cineva

Limitele Punctelor Sensibile Emoțional obișnuite

Modalitatea *Nu ar fi plăcut dacă...?* îți va fi de mare folos atunci când *Punctele* tale *Sensibile Emoțional* se situează undeva între:

(4) Așteptări pozitive / Convingeri
și
(16) Descurajare

(Dacă nu ești sigur unde se află *Punctele tale Sensibile Emoțional*, revino asupra celor douăzeci și două de categorii ale *Scalei Stărilor Sufletești (Scala de Ghidare Emoțională)*, aflată la pagina 184.)

Atunci când spui: „Vreau ca acest lucru să mi se întâmple, deși nu mi s-a mai întâmplat“, activezi nu doar vibrația dorinței, dar și vibrația absenței dorinței —astfel că nimic nu se schimbă în viața ta. Și deseori, chiar și atunci când nu rostești partea a doua a frazei și spui doar „Vreau să mi se întâmple acest lucru“, există o vibrație nespusă în tine, care continuă să te mențină în starea de neacceptare a dorinței.

Dar atunci când spui, „Nu ar fi plăcut dacă această dorință s-ar îndeplini?“, obții un orizont de așteptare diferit cu mai puțină rezistență.

Această întrebare adresată ție însuși necesită un răspuns mai pozitiv din partea ta. Astfel, acest joc simplu, dar puternic, va determina o creștere a vibrațiilor și o îmbunătățire a punctului de atracție, pentru că orientează în mod firesc către tine lucrurile dorite. Această modalitate te va ajuta ca lucrurile dorite să se manifeste în viața ta, indiferent de ce anume dorești.

Nu ar fi plăcut dacă am petrece un timp minunat cu acești prieteni?

Nu ar fi plăcut dacă traficul ar fi fluent și am călători minunat?

Nu ar fi plăcut dacă aș avea o zi productivă la serviciu?

Sau subiectul ar putea fi obținerea unei relații de cuplu minunate. De exemplu:

Nu ar fi plăcut dacă aș întâlni cel mai grozav partener care să mă adore așa cum și eu îl ador?

Nu ar fi plăcut dacă aș întâlni pe cineva cu care să dansez până la apusul soarelui?

Nu ar fi plăcut dacă ar exista cineva care să caute o parteneră exact ca mine?

Motivul pentru care acest joc este atât de important și de puternic este că atunci când spui „Nu ar fi plăcut dacă...?“, alegi ceva ce-ți dorești și ai o atitudine blândă și ușoară. Cu alte cuvinte, nu este sfârșitul lumii dacă nu se întâmplă. Este o vibrație mult mai ușoară.

De exemplu, să spunem că vrei să slăbești. Iată un exemplu de *Nu ar fi plăcut dacă...?* pentru tine:

Nu ar fi plăcut dacă aș găsi o soluție care să funcționeze pentru mine?

Nu ar fi plăcut dacă metabolismul meu ar începe să coopereze mai mult cu mine?

Nu ar fi plăcut dacă dorințele pe care le am de mult timp ar începe să apară la orizont ca un far călăuzitor?

Nu ar fi plăcut dacă aș putea întâlni pe cineva care tocmai a depășit o problemă asemănătoare și care să aprindă speranța în mine?

Nu ar fi plăcut dacă aș putea avea din nou greutatea pe care o aveam la vârsta de...?

Nu ar fi plăcut dacă aș arăta așa cum arăt în poza asta?

Logica îți va spune: „Hei, ești așa de multă vreme. Dacă aș fi știut ce trebuie făcut sau dacă m-aș fi priceput la asta, aș fi obținut rezultate.“ Astfel nu faci decât să contrazici propria dorință și să te menții în *acea* vibrație. Totuși, când aplici această modalitate, o mare parte din *acea* vibrație este eliminată.

Nu ar fi plăcut dacă corpul meu fizic s-ar alinia visurilor mele?

Nu ar fi plăcut dacă aș descoperi că este mult mai ușor acum decât îmi era în trecut?

Nu ar fi plăcut dacă m-aș alinia cu Energia și totul în jur s-ar armoniza vibrațional?

Nu ar fi plăcut dacă toate celulele corpului meu ar coopera cu imaginea mentală pe care o am despre mine?

Nu ar fi plăcut dacă mi-aș simți trupul mai ușor?

Nu ar fi plăcut dacă trupul meu fizic ar începe să răspundă diferit la mâncare?

Nu ar fi plăcut dacă aș începe să simt dorința de a face mișcare?

Nu ar fi plăcut dacă puterea corpului meu de ardere a grăsimilor ar crește și acest proces ar deveni facil, aproape fără efort?

Nu ar fi plăcut dacă ideile mele despre mâncare ar fi astfel încât să-mi facă plăcere numai acele mâncăruri care sunt în armonie vibrațională cu dorințele și nevoile trupului meu?

Jucând acest joc, vei descoperi cum te menții în aliniament cu Sursa. Ce altceva ai mai putea face? Să renunți complet la subiect și să nu te mai gândești niciodată la el. Dar asta e greu de realizat pentru că trupul tău alege să meargă cu tine oriunde. Cu alte cuvinte, este greu să-ți scoți asta din minte. Așadar, atâta timp cât este greu să-ți scoți din minte subiectul, aproape că trebuie să te străduiești să alegi gândurile mai plăcute de genul *Nu ar fi plăcut dacă...?*

Încă ceva: Nu te aștepta la rezultate imediate. Toate vin la timpul lor. Cu alte cuvinte, încurajezi, prin intermediul gândurilor și comportamentului, o mare parte din celulele

corpului tău, pe care, de obicei, ai tendința să nu le folosești. Astfel, va apărea o anumită cooperare și toate celulele vor fi dornice să participe. Nu sunt sacrificii; nu vei organiza mici funeralii celulare înainte. Nu sunt momente de doliu, ca și cum „Ah, o să ucidă 25% dintre noi!”

Ceea ce se întâmplă de fapt este un fel de aliniere colectivă. Celulele tale se pregătesc, vezi. Și în această etapă pregătitoare de bunăvoie, tot felul de lucruri vor începe să intre în aliniament; lucruri pe care nu ai fi putut să le orchestrezi chiar dacă ai fi încercat. Trupul tău știe ce trebuie să facă. Trupul tău s-a acordat și aliniat, în ansamblul său, cu toate acestea.

Așadar, atunci când joci *Nu ar fi plăcut dacă...?*, lasă organele tale fizice în seama cunoașterii celulare, adică nu este treaba ta să fii „poliția alimentelor”, nu este treaba ta să exerciți această funcție, tot așa cum nu este treaba ta să decizi ce urmează să facă celulele.

Indiferent care este subiectul dorinței tale, există o orchestrare perfectă ca răspuns la jocul *Nu ar fi plăcut dacă...?*. Oricând joci acest joc și ai încredere că totul va intra în aliniament —să știi că așa va fi!





Modalitatea 13

Care gând este mai plăcut?

Când se folosește această modalitate

- Când vrei să fii pe deplin conștient de ceea ce simți cu adevărat despre ceva în acel moment
- Când trebuie să iei o decizie și vrei să alegi direcția cea mai bună
- Când vrei să determini *Punctele tale Sensibile Emoțional* obișnuite
- Când vrei să fii pe deplin conștient de *Sistemul tău de Ghidare Emoțională*

Limitele *Punctelor Sensibile Emoțional* obișnuite

Modalitatea *Care gând este mai plăcut?* îți va fi de mare folos atunci când *Punctele tale Sensibile Emoțional* se situează undeva între:

(4) Așteptări pozitive / Convingeri

și

(17) Mânie

(Dacă nu ești sigur unde se află *Punctele tale Sensibile Emoțional*, revino asupra celor douăzeci și două de categorii ale *Scalei Stărilor Suflatești (Scala de Ghidare Emoțională)*, aflată la pagina 184.)

Fiecare subiect se împarte, de fapt, în două componente: obiectul dorinței și lipsa obiectului dorinței. Dacă nu înțelegi că aceste două părți au frecvențe vibraționale foarte diferite, atunci când crezi că ești concentrat asupra obiectului dorinței, ai putea fi focalizat, de fapt, într-o direcție total opusă.

Unii cred că sunt focalizați asupra dorinței de a avea un trup sănătos, când, de fapt, sunt focalizați pe teama de a nu avea un trup bolnav. Alții cred că se gândesc la îmbunătățirea situației financiare, când, de fapt, sunt focalizați pe teama de a nu rămâne fără bani.

Doar pentru că *subiectul* lor sunt banii sau sănătatea, ei cred că, de fiecare dată când se concentrează asupra *subiectului*, se gândesc la obiectul dorinței. Și de cele mai multe ori greșesc. Deseori oamenii spun: „Îmi doresc asta

de când mă știu. De ce nu se întâmplă încă?“ Pentru că nu sunt conștienți de existența a două subiecte în loc de unul: obiectul dorinței și absența lui... De exemplu, ei cred că, întrucât vorbesc despre bani, vorbesc despre ceea ce-și doresc, când, de fapt, sunt focalizați pe opusul dorinței lor. Doar atunci când ești sensibil la ceea ce *simți*, știi cu adevărat care este conținutul tău vibrațional. În timp și cu puțină practică, vei cunoaște exact subiectul asupra căruia te concentrezi.

Modalitatea *Care gând este mai plăcut?* te va ajuta să identifici conștient frecvența vibrațională a gândului tău obișnuit. Jocul este mult mai eficient de jucat atunci când ești singur, pentru că nimeni altcineva nu poate ști sau înțelege cu adevărat care gând este mai plăcut pentru tine. Deseori, când interacționezi cu ceilalți, poți fi dezorientat dacă gândul ales este de fapt plăcut pentru *tine* sau crezi că este alegerea pentru care altcineva ar dori să optezi.

Este important să lași de o parte ideile, dorințele, opțiunile și convingerile celorlalți în timp ce identifici ce simți.

Când se joacă acest joc?

Există nenumărate opțiuni de gândire pe care le-ai putea avea cu privire la o mulțime de subiecte, dar propria experiență de viață și antiteza pe care o trăiești te vor ajuta să identifici subiectele asupra cărora dorești să te focalizezi.

Acest joc este de folos mai ales atunci când o experiență care s-a manifestat în existența ta îți cauzează o mare cantitate de emoții negative.

Înțelegând că emoțiile negative sunt indicatori ai rezistenței opuse și că această rezistență este singurul lucru care te ține de o parte de obiectele dorințelor tale, ai putea decide să faci ceva pentru a elimina din rezistență.

Un exemplu de „Care gând este mai plăcut?”

Această modalitate funcționează perfect dacă te poți așeza pentru câteva minute și-ți poți nota gândurile pe hârtie. Cu timpul, după ce ai jucat suficient acest joc, vei atinge succesul prin simpla derulare a gândurilor în minte, dar notându-le pe hârtie vei crea un punct de atracție mult mai puternic, iar astfel îți va fi mai ușor să *simți* direcția gândului ales.

Pentru început, scrie o scurtă expunere despre ce *simți* acum asupra unui subiect. Ai putea descrie ce s-a întâmplat, dar mai important este să descrii ceea ce simți.

Apoi, notează o altă expunere *mai amplă* despre exact ceea ce simți. Asta te ajută să recunoști mai ușor orice progres pe măsură ce înaintezi în procedură.

De exemplu, tocmai ai avut o discuție cu fiica ta pentru că nu face nici un efort să te ajute la treburile gospodărești. Nu are nici măcar grijă de lucrurile ei personale, iar în camera ei este o dezordine teribilă. Pare că nu are nici un fel de recunoștință pentru efortul pe care îl depui, ca mamă,

să menții ordinea din jur. Nu doar că nu încercă să te ajute, dar pare că face tot posibilul să te împiedice. Așadar, notezi:

Ea [sau scrii numele fiicei tale] încercă deliberat să-mi facă viața dificilă.

Nu-i pasă deloc de mine.

Nu îndeplinește măcar una din responsabilitățile ei.

O dată ce ai făcut câteva observații care indică ce simți cu adevărat chiar acum, fă acest legământ cu tine: *Voi căuta câteva gânduri legate de acest subiect care să mă facă să mă simt puțin mai bine.* Acum, o dată ce ai notat fiecare gând, evaluează dacă te simți mai bine, la fel, sau mai rău decât inițial. Așadar notează astfel:

Niciodată nu mă ascultă (la fel)

Vreau să fie mai responsabilă (la fel)

Nu ar trebui să fac ordine după ea (la fel)

Ar fi trebuit să o educ mai bine (mai rău)

Aș dori ca tatăl ei să mă susțină mai mult (mai rău)

O casă curată este importantă pentru mine (puțin mai bine)

Știu că are multe pe cap (mai bine)

Îmi amintesc cum e când ești tânăr (mai bine)

Îmi amintesc când era mică și drăgălașă (mai bine)

*Aș dori să mai fie din nou acea fetiță mică și drăgălașă
(mai rău)*

Nu știu ce să mă fac (mai rău)

Ei bine, nu trebuie să găsesc azi o soluție (mai bine)

*Sunt atât de multe lucruri pe care le ador la ea
(mai bine)*

*Știu că există lucruri mai importante decât o casă
curată (mai bine)*

*Ar trebui să fie normal să-mi doresc o casă curată
(mai rău)*

E normal să-mi doresc să am o casă curată (mai bine)

E bine că nu-i pasă de asta de pe acum (mai bine)

Nu uita, nu există răspunsuri corecte sau greșite aici și nimeni altcineva nu știe cu adevărat care dintre gândurile tale îți aduc sentimente mai bune sau mai rele. Avantajul acestei modalități este că vei deveni conștient de sentimentele care ți le oferă gândurile tale —și vei deveni adeptul alegerii gândurilor plăcute.

Mulți ar putea întreba: „Dar care ar fi avantajul să mă simt mai bine la gândul că fata mea are obiceiul de a fi neglijentă? Gândurile mele nu vor schimba comportamentul ei.”

Vrem să-ți spunem că dimpotrivă, gândurile tale pot schimba comportamentul oricărui lucru sau persoane cu care intri în contact. Întrucât gândurile tale echivalează cu punctul de atracție și cu cât te simți mai bine, cu atât totul în jurul tău se îmbunătățește. În momentul în care descoperi

un sentiment îmbunătățit, condițiile și circumstanțele se schimbă pentru a se potrivi sentimentelor tale.

Jocul *Care gând este mai plăcut?* te va ajuta să începi să înțelegi puterea pe care gândurile tale o au de a influența totul în jur.

Abraham, vorbește-ne mai mult despre „Care gând este mai plăcut?”

„Mă voi opri vreodată din a căuta ceva mai bun?” Nu. Și când elimini limitarea timpului sau banilor din ecuație și crezi că Universul va conspira pentru a-ți satisface orice idee pe care o proiectezi, atunci lași ideile tale să meargă mai departe. Dar atâta timp cât simți limitări, atunci încerci întruna să le domini.

Probabil ai putea spune: „Ei bine, circumstanțele prezente nu ne permit banii pentru toate acele lucruri pe care le dorim. Vrem să reamenajăm bucătăria și decizia noastră de a nu intra în datorii mari este o decizie clară care nu ne permite. Așadar, ce să facem cu aceste idei?” *Iar noi răspundem, vrea vreuna dintre aceste idei să se manifeste acum? Sau te poți bucura de ideea însăși?*

Poți spune: „Ei bine, dacă nu acum, atunci când vom face asta și asta și asta?” Astfel, poți începe să te bucuri de idee, dar atunci când plasezi ideea într-un program în care există termene limită, atunci de cele mai multe ori, lipsa timpului sau banilor amenință și contrazice Energia, făcându-te să te simți groaznic. Te face, de asemenea, să

dorești să nu fi abordat niciodată ideea. Dar când poți spune, „Hmmm, există tot timpul pentru bucătării de acum înainte și pentru moment suntem foarte mulțumiți de cea pe care o deținem în prezent, și ce idei avem pentru viitor!“ Apoi, într-o zi, te-ai putea muta într-o casă nouă, uimit fiind că este dotată deja cu toate acele lucruri pe care ți le doreai. Și cu timpul vei avea suficienți bani; ai tot timpul. Cu alte cuvinte, Universul le va alinia în viața ta ca răspuns la ideile cărora le-ai dat naștere și le-ai lăsat să circule liber.

Nu există nimic bun sau rău în asta

O cale bună de abordare este: Dacă dorința te face să te simți bine, totul va decurge grozav. Dacă dorința îți creează disconfort, înseamnă că e o dorință care te bântuie și te poți liniști spunând: „Nu trebuie să fac asta chiar acum. O păstrez pentru viitor. Nu renunț la idee, pentru că știu că e bună. Nu se potrivește acum, dar cândva va fi perfectă. Pentru acum, ceea ce am deja este satisfăcător.“

Care gând este mai bun? Să ai acum ce-ți dorești și să intri în datorii sau să spui: „Oh, este ceva după care ne vom uita mai târziu“?

Jerry și Esther treceau prin acest gen de situații tot timpul, pentru că Esther întotdeauna își dorea câte ceva și îl dorea chiar în acel moment. Și nu exista nici un motiv pentru care *nu* putea să-l aibă chiar atunci —doar acela că era măritată cu un om căruia îi plăcea să „deguste“ fiecare nouă dorință. El nu se temea că va rămâne fără bani, se temea că va rămâne fără idei. Cu alte cuvinte, nu dorea să

„înghită“ prea repede ideile. Voia să „deguste“ fiecare idee pe rând, în timp. Iar Esther dorea să ajungă cât mai repede în vârf. Esther mânca mai întâi cireaşa de pe tort, în timp ce Jerry o păstra pentru ultima înghiţitură. Dar Esther se temea că, la momentul în care va ajunge la ultima înghiţitură, nu va mai putea —de aceea o mânca de la început.

Aşadar, atât Esther cât şi Jerry şi-au găsit propria cale. Nu există aici o formulă corectă sau greşită. Îi putem spune lui Jerry că nu va rămâne niciodată fără idei, aşadar poate sări direct în vârf la ceea ce doreşte. Iar el ne-ar putea spune: „Dar îmi place să procedez astfel; cu cât mă implic mai mult în creaţiile mele, cu atât obţin mai multă satisfacţie.“ Aşadar spunem: *„Atunci aceasta este calea potrivită pentru tine. Nu există nimic corect sau greşit aici. Tu ştii cel mai bine“*

Care gând este mai bun? Să intri în datorii, sau să aştepţi până mai târziu? *Să aştepţi până mai târziu.* Care gând este mai bun? Să spui că te poţi descurca cu mai puţini bani sau să spui că va fi o experienţă viitoare? *Să spui că va fi o experienţă viitoare.* Care gând este mai bun? Să fii supărat pe tine însuţi că bucătăria ta nu este atât de modernă pe cât poate fi, sau să înţelegi că este bucătăria perfectă pentru acum şi că, în timp, se va extinde —exact aşa cum şi tu întotdeauna te extinzi. Care gând este mai bun?

Ce este mai bine? Să apreciezi sau să condamni? Ce este mai bine? Să te feliţi pentru ce ai realizat până acum sau să fii nemulţumit că nu ai făcut suficient?

Gândeşte-te: *Care gând este mai bun?*





Modalitatea 14

Eliminarea dezordinii în favoarea clarității

Când se folosește această modalitate

- Când te simți stresat datorită dezordinii
- Când consideri că petreci prea mult timp căutând diverse articole
- Când descoperi că eviți să stai acasă, pentru că te simți mai bine oriunde altundeva
- Când simți că nu ai suficient timp pentru a face tot ce e necesar

Limitele *Punctelor Sensibile Emoțional* obișnuite

Modalitatea *Eliminarea dezordinii în favoarea clarității* îți va fi de mare folos atunci când *Punctele tale Sensibile Emoțional* se situează undeva între:

(4) Așteptări pozitive / Convingeri

și

(17) Mânie

(Dacă nu ești sigur unde se află *Punctele tale Sensibile Emoțional*, revino asupra celor douăzeci și două de categorii ale *Scalei Stărilor Sufletești (Scala de Ghidare Emoțională)*, aflată la pagina 184.)

Un mediu în dezordine poate crea un punct de atracție dezordonat. Dacă ești înconjurat de lucruri neterminate, întrebări fără răspuns, proiecte incomplete, facturi neplătite, sarcini neîndeplinite, mormane nesortate de hârtii, reviste, cataloage luate la întâmplare și tot felul de obiecte amestecate —îți pot afecta negativ experiența de viață.

Pentru că fiecare lucru aduce cu sine propria lui vibrație și pentru că dezvoltă o relație vibrațională cu orice element din viața ta, lucrurile tale personale au un impact asupra modului în care te simți și asupra punctului tău de atracție.

Există două mari dileme în eliminarea dezordinii: Prima, ai putea începe să mai arunci din lucruri doar pentru a descoperi imediat după aceea că, până la urmă, chiar aveai nevoie de ele. Astfel că acum eziți în aruncarea

lucrurilor. A doua, realizezi că, pentru a organiza mai bine lucrurile, ai nevoie de un timp mai îndelungat decât aloci pentru rezolvarea proiectului, pentru că, de fiecare dată când ai încercat să fii mai organizat, te-ai împotmolit și ai făcut o dezordine și mai mare.

Procedura de *Eliminare a dezordinii în favoarea clarității* elimină aceste dileme, pentru că este o procedură care poate fi aplicată extrem de rapid fără a elimina lucrurile de valoare de care ai putea avea nevoie mai târziu.

Pentru a începe procedura: Fă rost de câteva cutii din carton gros, cu capac. Ar fi bine să fie de aceeași mărime și culoare. Astfel le poți aranja una peste alta și vor arăta atractiv. Îți sugerăm să începi cu minimum 20 de cutii, dar posibil să dorești mai multe după ce descoperi utilitatea procedurii. (De asemenea, procură un carnet ce are trecute literele alfabetului pe file separate —de tipul vocabularului —și un reportofon.)

Mai întâi asamblează cutiile și pune cinci sau șase dintre ele în mijlocul camerei pe care dorești să o organizezi. Apoi numerotează fiecare cutie în parte de la 1 la 20 sau mai mult. Acum privește prin cameră și focalizează-te asupra unui articol și întreabă-te: „Este acest articol important pentru experiența mea imediată?” Dacă răspunsul este da, lasă-l acolo unde este. Dacă răspunsul este nu, pune-l într-una dintre cutii. Apoi alege alt articol și continuă procedura până ce te focalizezi asupra fiecărui articol din cameră.

Un mare avantaj al acestei proceduri este că nu depui un mare efort de sortare chiar atunci. Este o procedură prin care elimini pur și simplu dezordinea din jurul tău.

Pe măsură ce așezi fiecare articol într-o cutie, înregistrează pe reportofon —de exemplu, „Pachet nedesfăcut cu coarde pentru chitară, cutia numărul unu“ sau „Vechiul telefon celular, cutia numărul unu“. Cu cinci sau șase cutii deschise în același timp, poți realiza o sortare generală. Cu alte cuvinte, toate revistele ar putea merge în aceeași cutie, articolele de îmbrăcăminte în cutia lor, mici articole diverse în aceeași cutie —dar fără a continua cu procesul sortării. Ia doar fiecare articol, hotărăște-te dacă îți este de folos în următoarea perioadă, iar dacă nu, așează-l într-o cutie și înregistrează pe reportofon ce articol este și în ce cutie este așezat. Iar mai târziu, poți alocă o oră din timpul tău pentru a transfera informațiile de pe reportofon pe repertoriul alfabetic. Cu alte cuvinte, sub litera A din carnet vei nota, de exemplu, *afîșe* sau *vas de aromoterapie*; sub litera B, *burete* sau *costum de baie*; pe fila literei C, *celular*...

Pentru că nu faci o sortare în amănunt, această procedură va merge foarte rapid. Te vei simți din ce în ce mai bine pe măsură ce spațiul din jurul tău devine mai puțin aglomerat și nu vei mai simți îngrijorarea obișnuită că nu poți să găsești ceva, pentru că ai înregistrat și ai notat exact unde se găsește fiecare lucru.

Acum găsește un spațiu undeva în casă sau garaj, unde pot fi plasate aceste cutii și fii încrezător că poți recupera tot ce este important. Dacă chiar vei avea nevoie de *pachetul nedesfăcut de coarde pentru chitară*, literele carnetului îți vor spune cu exactitate în ce cutie ai pus acele coarde.

După câteva săptămâni, când vei realiza că nu ai avut nevoie de nimic din cutia numărul 3, de exemplu, vei putea

să o muți din casă, eventual într-un depozit exterior sau poate chiar să renunți la conținutul ei, lăsând cutia numărul 3 disponibilă pentru dezordinea ce se mai poate ivi. Și pe măsură ce continui procedura, vei începe să te relaxezi știind că acum deții controlul asupra mediului tău.

Câteodată oamenii ne spun că ei nu sunt deranjați de dezordine, iar noi le răspundem că, atunci, această modalitate nu este potrivită pentru ei. Totuși, pentru că fiecare particulă dintr-un întreg are propria ei vibrație, aproape toată lumea se simte mai bine într-un mediu ordonat.

Abraham, vorbește-ne mai mult despre Eliminarea dezordinii în favoarea clarității

Ființele din lumea fizică au obiceiul de a aduna tot felul de lucruri în jurul lor. Cei mai mulți dintre voi adunați aceste lucruri pentru că este modalitatea prin care țineți socoteala, vă umpleți timpul. Cu alte cuvinte, trăiți într-o lume fizică, iar manifestarea fizică a devenit importantă pentru voi, dar apoi vă îngropați în detaliile manifestării.

Majoritatea oamenilor își petrec timpul în căutare de lucruri și nu doar pentru că au multe lucruri de sortat, ci și pentru că adunarea lucrurilor este contrară sentimentului de libertate inerent din voi. Ți-am vorbit de sentimentul tristeții care se simte ca un gol. Oamenii deseori încearcă să umple acest gol cu tot felul de *lucruri*. Cumpără încă un lucru și îl aduc acasă, sau mănâncă ceva; cu alte cuvinte, există

multe căi prin care se încearcă umplerea acestui vid. Dar noi te sfătuim să procedezi astfel: *Lasă de o parte orice lucru din experiența ta care nu este fundamental pentru tine acum.*

Dacă poți să treci prin asta și să renunți la acele articole pe care nu le porți, la acele lucruri pe care nu le folosești, să renunți la ele și să-ți duci viața într-un mediu mai ordonat, atunci lucrurile care se armonizează mai bine cu tine vor putea intra în experiența ta. *Toți aveți capacitatea de atracție și atunci când mediul tău este blocat cu lucruri pe care nu le mai vrei, noua atracție se îngreunează —și rămâi cu un sentiment de frustrare sau de copleșire.*

Imaginează-te într-un mediu liber de orice dezordine

Jerry și Esther comentau recent că, din moment ce Energia se mișcă mai repede, în consecință și ideile prind contur mult mai repede —eeea ce înseamnă că sunt îngropați într-un morman de lucruri. Cu alte cuvinte, lucrurile vin mult mai repede în viața lor. Tot felul de lucruri. Și apoi trebuie să se descurce cu ele. Trebuie sortate sau arhivate, citite sau ignorate —ceva trebuie făcut cu ele.

Niciodată până acum nu a fost mai important să obții o imagine clară în minte cu privire la spațiul tău de locuit. Așadar, imaginează-te într-un mediu foarte ordonat —un loc de o ordine exemplară —și imaginează-ți că știi unde se

află fiecare lucru. Imaginează-ți că este comod și plăcut. Asta urmărim aici: *Sentimentul de ușurare*.

Esther obișnuia să-și amintească de mama ei, care lucra cu normă întreagă în vremea copilăriei lui Esther, și ei aveau o proprietate foarte mare. De cele mai multe ori, mama ei cosea imensa lor pajiște, la acea vreme nu existau cosași —sau cel puțin ea nu a văzut unul, dar Esther și-o amintește pe mama ei cosind. Partea pe care Esther și-o amintește cel mai des este că odată, când pajiștea era cosită în întregime și toate irigatoarele funcționau, mama ei stătea pe verandă și privea. Esther s-a așezat lângă ea și adormea mirosul de iarbă proaspăt cosită și simțea un sentiment coplesitor de mulțumire pe care mama ei îl transmitea.

Ziua în care pajiștea era cosită a fost întotdeauna pentru Esther amintirea unei zile fericite, pentru că acel sentiment de satisfacție pe care mama ei îl simțea atunci, s-a transmis și asupra lui Esther. În mod asemănător, Jerry și Esther au acest sentiment la sfârșitul seminariilor. Este un sentiment atât de plăcut! Este sentimentul unei munci bine făcute. Este ca și cum totul intră în armonie.

Ce vrem noi pentru tine este să simți în avans acest sentiment. Și dacă procedezi astfel și Energia se aliniază, atunci claritatea, ideile și ajutorul vor veni toate pentru a face ca realitatea fizică să se potrivească sentimentului.

În doar o oră sau două, poți elimina dezordinea dintr-o încăpere, dacă iei fiecare lucru o dată și îl așezi într-o cutie. Și din moment ce decizi unde este fiecare lucru, pentru că înregistrezi totul pe reportofon, atunci într-o seară în care faci ceva ce nu necesită prea multă atenție, îți poți asculta

înregistrarea. Și cu repertoriul alfabetic, poți stabili că, de exemplu, costumul de baie este în cutia numărul 1, astfel încât, dacă vreodată ai nevoie de el, poți găsi ușor carnetul care îți va spune în ce cutie este.

Puterea acestei proceduri stă în modul rapid în care o poți face. Și va exista o rezistență mai mică, întrucât tot ce vrei se va afla la îndemâna ta. Cu alte cuvinte, vei avea o înregistrare cu locul în care se află fiecare lucru cât de mic.

Ceea ce am observat la majoritatea oamenilor care au aplicat această procedură este că o dată ce au pus ceva în cutie, rareori se întâmplă să fie ceva de care mai au nevoie. Din moment ce ai realizat că ai câteva cutii cu articole de un an sau doi și nu ai avut deloc nevoie de ele, acum poți simți dorința de a le dăruia cuiva sau de a renunța la ele într-un anumit mod. Între timp, descoperi că ai scăpat de dezordine și, prin urmare, de rezistență pentru o întreagă perioadă.





Modalitatea 15 ***Portofelul***

Când se folosește această modalitate

- Când vrei să atragi mai mulți bani în viața ta
- Când vrei să-ți îmbunătățești sentimentele față de bani pentru a le permite mai mult banilor să circule în viața ta
- Când vrei să-ți direcționezi Energia către dorințe specifice
- Când simți că îți lipsesc banii

Limitele Punctelor Sensibile Emoțional obișnuite

Modalitatea Portofelului îți va fi de mare folos atunci când Punctele tale Sensibile Emoțional se situează undeva între:

(6) Speranță

și

(16) Descurajare

(Dacă nu ești sigur unde se află *Punctele tale Sensibile Emoțional*, revino asupra celor douăzeci și două de categorii ale *Scalei Stărilor Sufletești (Scala de Ghidare Emoțională)*, aflată la pagina 184.)

Probabil că nu există vibrații mai întâlnite în cultura voastră decât acelea legate de subiectul bani, pentru că mulți oameni consideră banii drept mijlocul prin care se revarsă o mare parte a Stării de Bine.

Totuși, mulți oameni, fără a-și da seama, se focalizează mai mult asupra *lipsei* banilor, decât asupra *prezenței* banilor în experiența lor. Astfel, deși identifică lucruri pe care și le doresc, se țin de o parte de propriile dorințe, întrucât sunt obișnuiți să observe lipsa banilor mai mult decât prezența lor. Din nou, ne referim la faptul că fiecare subiect se împarte în două componente: obiectul dorinței și absența obiectului.

Este firesc ca toate tipurile de prosperitate să se reverse ușor asupra experienței tale, iar procedura *Portofelului* te va ajuta să emiți o vibrație compatibilă cu acceptarea banilor, în loc de respingerea lor.

Iată modalitatea: Mai întâi, obține o bancnotă de 100 de dolari și pune-o în portofelul sau în geanta ta. Ia-o cu tine mereu, și de fiecare dată când ții portofelul sau geanta în mână, amintește-ți că ai înăuntru o bancnotă de 100 de dolari. Fii mulțumit că acești bani sunt acolo, și amintește-ți

deseori de sentimentul de siguranță pe care ți-l oferă suma aceasta.

Acum, pe parcursul zilei, observă câte lucruri ți-ai fi putut cumpăra cu acei bani. Când treci pe lângă un restaurant, remarci că, dacă ai fi vrut, te-ai fi putut opri pentru o masă delicioasă. Când vezi ceva ce-ți place la un magazin, îți amintești că, dacă ai fi vrut, l-ai fi putut cumpăra, pentru că ai 100 de dolari în portofel.

Păstrând cei 100 de dolari în portofel, fără a-i cheltui imediat, obții avantajul vibrațional de fiecare dată când doar te gândești la ei. Cu alte cuvinte, dacă ți-ai fi amintit de cei 100 de dolari și i-ai fi cheltuit pe primul lucru pe care l-ai fi remarcat, ai fi obținut avantajul *sentimentului* Stării de Bine financiare doar o singură dată. Dar dacă cheltui *mental* 100 de dolari de 20 sau de 30 de ori într-o zi, vei obține vibrația avantajului de a simți că ai cheltuit 2.000 sau 3.000 de dolari.

De fiecare dată când conștientizezi că deții puterea, palpabilă în portofelul tău, de a cumpăra sau de a face ceva, din nou și din nou, adaugi mai mult la sentimentul Stării de Bine financiare, astfel că punctul tău de atracție începe să se schimbe.

Vezi, nu este nevoie să trăiești cu adevărat prosperitatea pentru a o *atrage*, dar trebuie să te *simți* prosper. Un mod mai clar de a spune este că *orice sentiment al lipsei de prosperitate cauzează o rezistență care respinge prosperitatea însăși*.

Așadar, cheltuind mental această sumă de bani din nou și din nou, practici vibrația Stării de Bine, a încrederii,

a abundenței și a siguranței financiare, iar Universul răspunde vibrației pe care ai obținut-o prin manifestări ale abundenței.

Fenomene aproape magice vor începe să se manifeste de îndată ce dobândești acel sentiment minunat al prosperității financiare: banii care îi câștigi în mod obișnuit vor părea că se înmulțesc. Sume neașteptate de bani în câștiguri variate vor începe să apară în existența ta. Șeful tău se va simți inspirat să-ți ofere o mărire de salariu. Câteva produse pe care doreai să le cumperi se vor vinde la reduceri. Oamenii vor începe să-ți ofere sume de bani. Vei descoperi cum lucruri pe care le doreai, lucruri pentru care ți-ai fi cheltuit banii pentru a le achiziționa —vor veni la tine fără nici o cheltuială. Ți se vor oferi oportunități pentru a putea să „câștigi“ toată abundența pe care o crezi posibilă... Cu timpul, vei simți ca și cum s-ar fi deschis calea abundenței și te vei trezi întrebându-te unde a fost ascunsă tot timpul.

Aș fi putut să o am. Aș fi putut să o am. Am capacitatea de a cumpăra asta...

Și pentru că într-adevăr ai puterea de a face asta, pentru că nu doar pretinzi ceva ce nu este adevărat, nu există acum nici o îndoială sau neîncredere care să tulbure apele cursului tău financiar.

Aceasta este o procedură simplă, dar puternică, ce îți va schimba punctul de atracție. Pe măsură ce starea ta financiară se îmbunătățește, economiile tale de 100 de dolari pot crește la 1.000 de dolari, apoi la 10.000 de dolari, 100.000 dolari și mai mult. Deși Universul nu oferă limitat,

trebuie să ai sentimente plăcute față de bani pentru a le putea permite prezența în existența ta.

Trebuie să ai sentimente plăcute față de marea abundență înainte de a accepta ca plăcerea mării abundențe să se reverse asupra ta.

Abraham, vorbește-ne mai mult despre Modalitatea Portofelului

Nu uita, te afli în echilibru într-un balansoar când sus, când jos, așadar nu trebuie să oprești *toate* gândurile privind lipsa banilor pentru că ele se vor mai strecura, iar influența lor te afectează și pe tine. Tot ceea ce trebuie să faci este să oferi deliberat mai multe gânduri care să răstoarne balanța în favoarea abundenței; să emiți mai multe gânduri deliberat —adaugă mai multe utilizări conștiente ale Energiei non-fizice apropiate de prosperitatea dorită. Astfel, pe parcursul unei zile, în timp ce vei remarca pe cât de multe lucruri poți cheltui 100 de dolari, folosește deliberat Energia non-fizică pentru a intensifica sentimentul de prosperitate.

Cineva ne-a spus odată: „Abraham, este evident că voi nu ați fost în ultimul timp într-un trup fizic, întrucât cu 100 de dolari nu ajungi prea departe.” Iar noi am răspuns: *Ai pierdut din vedere esențialul. Cheltuiești 100 de dolari de o mie de ori pe zi și ai cheltuit echivalentul a 100.000 de dolari. Și asta îți va susține sentimentul de prosperitate, vei vedea. Ceea ce simți este punctul tău de atracție.*

Altceineva ne-a spus: „Ei bine, nu am pus în fapt cei 100 de dolari în portofel. Am pus o chitanță totuși.“ Noi i-am răspuns: *Atunci nu trebuie să crezi în chitanța ta, pentru că nu îți sprijină sentimentul de prosperitate. Chitanța este percepută ca o altă datorie pe care o porți cu tine.*

Modalitatea Portofelului este un alt mijloc de a acorda în mod deliberat atenție la ceea ce te face să te simți bine.





Modalitatea 16

Pivotarea

Când se folosește această modalitate

- Când ești conștient că declarația pe care tocmai ai făcut-o este opusul a ceea ce dorești să atragi în experiența ta
- Când vrei să obții un punct de atracție îmbunătățit
- Când te simți destul de bine, dar știi că ai putea să te simți chiar mai bine și ești dornic să faci să se întâmple asta chiar acum

Limitele Punctelor Sensibile Emoțional obișnuite

Modalitatea *Pivotării* îți va fi de mare folos atunci când *Punctele tale Sensibile Emoțional* se situează undeva între:

(8) Plictiseală

și

(17) Mânie

(Dacă nu ești sigur unde se află *Punctele tale Sensibile Emoțional*, revino asupra celor douăzeci și două de categorii ale *Scalei Stărilor Sufletești (Scala de Ghidare Emoțională)*, aflată la pagina 184.)

Este posibil să fii focalizat pe o vibrație opusă obiectului dorinței tale, fără ca măcar să conștientizezi. Este precum capătul opus al unui băț. Atunci când ridici un băț, ridici ambele lui capete. *Pivotarea* te va ajuta să conștientizezi ce capăt al bățului vei folosi: capătul care se referă la dorința ta sau cel care se referă la *absența* obiectului dorinței tale.

Contrastul care există în realitatea ta spațial-temporală este extrem de folositor, întrucât te ajută să-ți focalizezi gândurile: de fiecare dată când știi ce nu-ți dorești, știi de asemenea, chiar mai clar, ce-ți dorești; și de fiecare dată când știi ce-ți dorești, știi de asemenea, mai clar, ce nu-ți dorești. Așadar, expunerea la contrast îți ascute focalizarea și dă naștere unor noi preferințe și dorințe. De fapt, acest contrast valoros asigură expansiunea veșnică a Ceea Ce Este.

Pivotarea este deseori primul pas în schimbarea treptată a vibrațiilor tale obișnuite, întrucât este o modalitate prin care dobândești mai multă claritate în definirea dorințelor. Dar pentru că există o diferență mare între vibrațiile celor două capete ale unui băț, de obicei nu poți schimba imediat vibrația doar prin declararea dorinței.

De exemplu, când ești bolnav, știi cu siguranță că vrei să fii sănătos. Sau, când nu ai suficienți bani, știi sigur că vrei mai mulți bani. Acum, întorcându-ți atenția la *ceea ce vrei*, și menținând focalizarea asupra a *ceea ce vrei*, vei începe să vibrezi corespunzător dorinței.

La început, cunoscând ce nu-ți dorești te ajută să identifici ce dorești de fapt; cu alte cuvinte, când rostești cuvintele care descriu dorința ta, s-ar putea ca vibrația ta să nu se potrivească lor, dar dacă continui procedura *Pivotării* - adică, de fiecare dată când simți emoții negative, care te ajută să cunoști că obiectul focalizării tale este ceva nedorit, te vei opri și vei spune: *Știu ceea ce nu vreau, atunci ce vreau?* —apoi, cu timpul, îți vei schimba vibrația pe subiect. Puțin câte puțin, îți vei redirecționa vibrația și, în cele din urmă, vibrația ta îmbunătățită va deveni gândul tău dominant.

Privește procedura *Pivotării* ca pe o schimbare treptată a punctului tău de atracție și bucură-te de rezultatele pozitive ce trebuie să apară. Nu este posibil să acorzi consecvent atenție *obiectului* dorinței tale și să nu-l primești, întrucât *Legea Atracției* garantează că indiferent asupra ce îți focalizezi atenția, vei primi.

Abraham, vorbește-ne mai mult despre Pivotare

Cel mai important lucru pe care trebuie să ți-l amintești este că, prin intermediul gândurilor pe care le emiți, tu atragi totul în experiența ta. Gândurile tale sunt magnetice

și, atunci când oferi un gând, el va atrage altul și altul, și altul, până când, în cele din urmă, vei obține manifestarea fizică a esenței vibraționale a subiectului gândurilor tale.

Dacă ai experimentat vreodată (și noi știm că da) o stare pe care o consideri a fi o emoție negativă (poate fi descrisă ca frică, îndoială, frustrare sau singurătate —sunt multe moduri de a descrie o emoție negativă), ceea ce experimentezi prin acea emoție negativă este un gând care nu vibrează pe o frecvență armonică cu ființa ta reală sau cu *ființa ta interioară*.

Prin experiențele tale de viață, fizică sau non-fizică, *ființa ta interioară* ajunge la un stadiu de cunoaștere și de dorință. Astfel, atunci când te afli în acest corp fizic, conștient focalizat asupra unui gând care nu se armonizează cu nivelul de cunoaștere pe care *ființa ta interioară* îl accesează, atunci sentimentul rezultat este o emoție negativă.

Dacă ai sta în picioare și ți-ai întrerupe circulația sângelui sau dacă ți-ai pune un garou în jurul gâtului și ai restricționa circulația oxigenului, ai observa imediat urmarea acestei restricționări. Similar, când gândurile tale nu se armonizează cu nivelul tău de cunoaștere, circuitul Forței Vieții —*Energia care circulă din ființa ta interioară către organele corpului tău fizic* —este restricționată. Iar rezultatul este experimentarea unor emoții negative. În situația în care permiți emoțiilor negative să continue un timp mai îndelungat, vei recepționa mesaje negative de la organele tale fizice. De aceea, noi spunem că boala este rezultatul acceptării emoțiilor negative.

Când veți înțelege că sentimentul emoțiilor negative indică faptul că nu vă aflați în armonie cu nivelul vostru de cunoaștere, mulți dintre voi vor începe să spună: *Vreau să mă simt bine mereu*. Este o conștientizare extraordinară, pentru că atunci când spui: *Vreau să mă simt bine*, de fapt spui: *Vreau să atrag vibrații pozitive sau Vreau ca gândurile pe care le emit atunci când mă simt bine să fie în armonie cu conștiința mea*.

Pivotează de la evenimente nedorite, la evenimente dorite

Mulți dintre voi nu ar întâmpina atâtea dificultăți în încercarea de a se simți bine, dacă mediul înconjurător nu ar avea o influență negativă atât de mare. (Asta era cu siguranță valabil în ziua în care ați venit la întrupare). Dar din moment ce trăiți într-o dimensiune în care gândurile vă influențează viața, este de mare ajutor să apelați la anumite modalități prin care să treceți dintr-un loc în care *nu vreți* să fiți, către un loc în care *doriți* să fiți, iar *Pivotarea* este modalitatea de care aveți nevoie.

Când experimentezi emoții negative, te afli în postura cea mai potrivită de a identifica ce vrei. Pentru că niciodată nu știi mai sigur ce vrei decât atunci când experimentezi exact ce nu vrei. Așadar, dacă te oprești în acel moment și spui: *Se întâmplă ceva important aici, altfel nu aș simți această emoție negativă; trebuie să mă concentrez asupra a ceea ce vreau*, și apoi îți îndrepti din nou atenția asupra

a ceea ce vrei —în acel moment, emoția negativă și atracția negativă vor înceta. Iar în momentul în care atracția negativă încetează, începe să acționeze atracția pozitivă. Sentimentele tale se vor schimba de la emoții neplăcute la sentimente plăcute. *Acesta este procesul Pivotării.*

Nu vei putea fi niciodată într-o stare de puritate totală a emoțiilor pozitive sau a Energiei pozitive, pentru că în fiecare dorință există o contragreutate automată și firească a lipsei obiectului dorit. Astfel, treaba ta este să definești ce dorești și apoi să direcționezi deliberat gândurile către dorințele tale. Ghidarea emoțională, care vine din *ființa* ta *interioară* în termenii emoțiilor pozitive sau negative, te va ajuta să știi dacă: te gândești la obiectul dorinței sau la absența lui?

Un tânăr tătic ne-a chemat și ne-a spus: „Abraham, fiul meu încă face în pat noaptea și este prea mare pentru a mai avea astfel de probleme. Am încercat orice și sunt la capătul răbdării. Nu știu ce să mai fac.“ Noi i-am răspuns: *Când intri dimineața în dormitor, ce se întâmplă?* Și el ne-a spus: „Întru și imediat știu că s-a întâmplat din nou; simt după mirosul din cameră.“ Iar noi am întrebat: *Și cum te simți în acel moment?* „Simt dezamăgire, apoi mânie, iar apoi frustrare, pentru că se întâmplă din nou și din nou și nu știu ce să mai fac.“ ne-a răspuns.

Atunci noi am spus: *Aha, deci tu „perpetuezi“ udarea patului.* El a întrebat: „Și ce ar trebui să fac?“ *Ce îi spui băiețelului?* „Îi spun să se dea jos din așternuturile alea ude și să intre în cadă. Și că este prea mare pentru asta și că am mai discutat și înainte despre asta.“ Aceasta ne răspunde el.

Iar noi îi spunem: *Când intri în cameră și simți emoții negative, de îndată ce realizezi că s-a întâmplat din nou ce nu doreai, oprește-te și întreabă-te ce anume dorești și focalizează-ți gândurile asupra dorinței înainte de a te ocupa de ceea ce i s-a întâmplat micuțului tău, iar apoi vei vedea transformările pozitive.*

L-am întrebat pe acest tată cum anume l-a ajutat această experiență să înțeleagă mai bine dorințele lui. El ne-a răspuns: „Vreau ca micuțul meu să se trezească dimineata fericit și uscat și mândru de el, să nu se mai simtă stânjenit.“ I-am spus: *Bine. Atunci când gândești astfel, în emisia ta va exista armonie cu dorințele tale. De asemenea, vei influența mult mai puternic și mai pozitiv experiența copilășului tău. Iar cuvintele rostite către copil vor suna cam așa: «Eh, te faci tu mare. Toți am trecut prin așa ceva. Iar tu crești repede. Acum lasă toate așternuturile astea ude și intră în cadă.»* Acest tânăr tată ne-a sunat foarte curând după aceea, în câteva săptămâni, și ne-a spus că cel mic a încetat să mai facă în pat.

Vezi, este chiar simplu. Atunci când te simți rău ești în postura de a atrage ceva neplăcut. Și asta pentru că ești concentrat pe absența dorinței, pe ceea ce nu dorești. Procesul *Pivotării* reprezintă decizia conștientă de identificare a dorinței. Nu vrem să sugerăm că sentimentul emoției negative este ceva rău, pentru că deseori, prin sentimentul emoției negative, ești alertat asupra procesului de atragere negativă. Este precum un semnal de alarmă. Face parte din sistemul tău de ghidare emoțională.

Te încurajăm foarte puternic să nu bați în retragere atunci când simți în interiorul tău o emoție negativă. Dar de îndată ce poți, oprește-te și spune-ți: *Simt emoții negative, înseamnă că sunt pe cale să atrag ceva nedorit. Ce anume îmi doresc?*

O modalitate foarte simplă de aplicare a *Pivotării* este de a spune: *Vreau să mă simt bine*. De fiecare dată când te simți rău, oprește-te și spune-ți: *Vreau să mă simt bine*. Și dacă vei face asta, gândurile care vor începe să vină vor fi de natură pozitivă. Și pentru că un gând atrage alte și alte gânduri, în curând vei intra pe frecvența vibrațională armonică nivelului tău de cunoaștere. Și atunci vei fi cu adevărat în postura creației pozitive.

Gânduri înrudite cu gânduri, care se înrudesc cu alte gânduri

Prietenul nostru Jerry ne-a oferit cea mai puternică analogie la modul în care gândurile se înrudesc cu alte gânduri. Ne-a descris o corabie mare care intră în port. Urmează să fie legată de țărm cu un odgon, cu un diametru de aproape un picior, prea mare și prea voluminos pentru a fi aruncat la suprafața apei. În schimb, un ghem de sfoară a fost răsucit și îmbinat, rezultând o frânghie puțin mai lungă, apoi tot așa într-o altă frânghie și mai lungă. Până când, în cele din urmă, o frânghie suficient de mare a putut fi trasă de-a lungul suprafeței mari de apă. Este același mod prin care gândurile tale se îmbină unul cu altul, fiecare potrivindu-se cu celălalt.

Pe unele subiecte, pentru că ai fost tras de frânghia negativă mai mult timp, îți este foarte ușor să înveți perspectiva negativă. Este suficientă o exprimare negativă de undeva, o amintire a ceva sau câteva sugestii, să te îndrepti imediat în direcția greșită. Câteodată îți este foarte greu să renunți la frânghia negativă, întrucât ai fost legat de ea atât de mult timp. Dar dacă, de fiecare dată când simți emoții negative, realizezi că atragi vibrații negative și lași ca intenția ta dominantă să fie să te simți bine, descoperi apoi că e mult mai ușor să renunți la acea frânghie.

Ambele modalități, atât *Pivotarea*, cât și *Evidența aspectelor pozitive*, sunt oferite pentru a te ajuta să recunoști (încă din stadiile incipiente) că ești tras într-o rețea de fire negative, astfel încât poți imediat să-i dai drumul și să cauți firele pozitive pentru frânghia potrivită.

Atunci când vorbim de gânduri înrudite cu alte gânduri, care se înrudesesc cu alte gânduri... dorim să evidențiem ceva ce ar putea să scape atenției tale: *Este mult mai ușor să treci de la un gând slab cu privire la ceva care te face să te simți bine către un gând mai puternic ce te face să te simți mai bine, apoi către un altul, ș.a.m.d. —decât să treci dintr-o stare neplăcută direct într-o stare plăcută.*

Nu încerca să salvezi lumea; salvează-te pe tine

Întrucât gândurile *atrage* atât de ușor alte gânduri, o dată ce ai depășit un gând neplăcut, este mult mai ușor să rămâi focalizat pe șirul gândului până când o cantitate

suficient de mare de energie negativă s-a eliminat, decât să *pivotezi* în altă direcție.

Din acest motiv, încurajăm cât mai mult exercițiu în *pivotare*. Cu alte cuvinte, decât să înaintezi în cursul unei zile fără a oferi idei clare despre ce-ți dorești și să aștepti până când câteva influențe te afectează neplăcut, să simți răspunsul negativ și să decizi să *pivotezi* —este mult mai productiv să începi ziua cu decizia de a căuta aspecte pozitive.

Nu încerca să salvezi lumea; salvează-te pe tine. Asta înseamnă că e nevoie să te focalizezi pe ceva ce te face să *te simți bine*. Modalitatea *Pivotării* este instrumentul prin care vei dobândi ceea ce-ți dorești. Este procedura prin care decizi conștient: *Da, vreau să caut obiectul dorinței și nu voi căuta în direcția absenței obiectului dorit.*

Pivotarea este procedura de căutare continuă, clipă de clipă, segment cu segment, prin care alegi gânduri, dorințe, vibrații pozitive. Este calea prin care te vei simți bine —și este calea prin care ajungi oriunde dorești.





Modalitatea 17

Cercul focalizator

Când se folosește această modalitate

- Când realizezi că *punctul vibrațional* obișnuit de *atracție* nu este acolo unde ai dori să fie
- Când ești conștient că simți emoții negative față de ceva important și vrei să găsești o cale de schimbare pozitivă
- Când tocmai s-a întâmplat ceva ce nu-ți place și vrei să te gândești la asta acum, cât timp amintirea este vie în mintea ta, și să schimbi punctul de atracție astfel încât să nu se mai întâmple din nou
- Când urmărești să ai un sentiment de ușurare

Limitele *Punctelor Sensibile Emoțional* obișnuite

Modalitatea *Cercului focalizator* îți va fi de mare folos atunci când *Punctele tale Sensibile Emoțional* se situează undeva între:

(8) Plictiseală

și

(17) Mânie

(Dacă nu ești sigur unde se află *Punctele tale Sensibile Emoțional*, revino asupra celor douăzeci și două de categorii ale *Scalei Stărilor Sufletești (Scala de Ghidare Emoțională)*, aflată la pagina 184.)

Prin expunerea la experiențele de viață, oamenii ajung deseori la convingeri care îi mențin la vibrații ce nu permit manifestarea dorințelor. Și deși acele convingeri nu le sunt de nici un folos, mulți oameni își apără convingerile argumentând, „Până la urmă, sunt adevăruri!”

Vrem să-ți amintim că singurul motiv pentru care ceva se manifestă ca adevăr fizic, tangibil, este că cineva i-a acordat suficientă atenție pentru a-l face astfel. Dar numai pentru că cineva s-a priceput să creeze *adevărul* lui, nu înseamnă că are vreo legătură cu tine sau cu creația ta.

În efortul tău de a te documenta asupra faptelor și evenimentelor, deseori, fără ca măcar să-ți dai seama, te menții în caracteristicile vibraționale care îți vor confirma „adevărul” (sau anumite fapte pe care le studiezi). Și asta nu pentru că ești martor la un adevăr de netăgăduit, ci

pentru că, datorită atenției îndreptate asupra lui, ai intrat în armonie vibrațională cu el, astfel că *Legea Atracției* îți trimite o manifestare care se potrivește lui.

Câteodată, cineva ne spune: „Dar Abraham, nu pot ignora asta pentru că este adevărat!“ Iar noi îi răspundem: *Este adevărat doar pentru că cineva l-a făcut adevărat acordându-i atenția sa.* Vezi, ceea ce spui tu, de fapt, este: „Pentru că altcineva a acordat mai înainte atenție acestui subiect și, prin urmare, prin *Legea Atracției*, l-a invitat în propria experiență, cred că voi face la fel. Cu alte cuvinte, deși nu doresc asta, sunt obligat să-l creez în experiența mea, pentru că altcineva a făcut-o deja.“

Sunt multe adevăruri pe care *le dorești*. Și sunt multe alte adevăruri pe care *nu le dorești*. Te încurajăm să acorzi atenție doar aceluia pe care *le dorești* —și să le transformi în *adevărul* experienței tale de viață.

Totuși, cei mai mulți oameni nu și-au îndreptat deliberat gândurile către acele lucruri plăcute, astfel că, fără să știe, dezvoltă caracteristicile acelor gânduri pe care continuă să le repete.

Desigur, unele din caracteristicile gândurilor tale îți sunt extrem de benefice. Altele nu. Această modalitate a *Cercului focalizator* este concepută să te ajute la schimbarea caracteristicilor vibrației tale pe acele subiecte specifice care nu îți sunt de folos. Este o modalitate prin care exersezi practic gândurile pentru a intra într-o stare plăcută —și apoi într-un punct de atracție mai bun.

Te sfătuim să aloci acestei modalități 15 sau 20 de minute din timpul tău, de fiecare dată când simți emoții

negative puternice cu privire la ceva ce s-a petrecut sau oricând dorești să-ți îmbunătățești sentimentul clarității.

Cea mai puternică emoție negativă evidențiază întotdeauna o bună ocazie de a schimba Energia asupra unui subiect, pentru că ceva ce ai trăit a fost adus într-o poziție puternic focalizată. Acum, pe măsură ce aplici *Cercul focalizator*, vei fi capabil să simți orice mică îmbunătățire aduci în orice moment în care ești profund conștient de ceea ce nu vrei.

Este modalitatea prin care faci o afirmație generală asupra lucrurilor care se potrivesc dorințelor tale. Cu alte cuvinte, cauți o potrivire. Și cum îți dai seama că ai găsit una? Datorită sentimentului de ușurare. Cu alte cuvinte, afirmația te alină, te face să te simți puțin mai bine. Și o dată ce ai găsit-o, te poți focaliza puțin asupra ei, chiar amplificând-o sau exagerând-o, sau amintindu-ți ceva legat de ea... altfel spus, dacă poți, o dată ce ai găsit sentimentul ușor confortabil al declarației, să rămâi acolo cel puțin 17 secunde pentru a permite unui alt gând să i se alăture... vei oferi atunci imbold noii tale convingeri stabilite.

Un exemplu de Cerc focalizator

Iată cum trebuie să începi *Cercul focalizator*: Desenează un cerc mare pe o foaie de hârtie. Apoi desenează un cerc mai mic, chiar în mijlocul cercului mare. Acum privește la cercul mic și încearcă să simți cum ochii se focalizează asupra lui.

Închide ochii pentru un moment și îndreaptă-ți atenția asupra evenimentului care ți-a cauzat emoția negativă. Identifică exact ce anume nu ți-a plăcut.

În acel moment, spune-ți, *Ei bine, știu foarte clar ce nu vreau. Dar ce anume vreau?*

Este folositor să identifici ce nu vrei, precum și ce vrei, în termenii a ceea ce vrei să *simți* despre fiecare în parte.

De exemplu:

Mă simt gras și vreau să mă simt zvelt.

Mă simt sărac și vreau să mă simt prosper.

Mă simt nedorit și vreau să mă simt iubit.

Mă simt înșelat și vreau să mă simt onorat.

Mă simt bolnav și vreau să mă simt bine.

Mă simt lipsit de putere și vreau să mă simt puternic.

Apoi încearcă să notezi afirmații în jurul cercului exterior, afirmații care se potrivesc cu ceea ce *dorești*. Când găsești o afirmație suficient de potrivită, vei ști. Cu alte cuvinte, vei *simți* dacă declarația nu se potrivește și o vei arunca la coș, evident nu faptic —e un mod de a spune, sau dacă se potrivește suficient dorinței tale încât să rămână.

Motivul pentru care *Cercul focalizator* este atât de eficient este că afirmațiile pe care le notezi sunt alegerea ta deliberată. Sunt afirmații generale, în care deja crezi, încât se potrivesc dorinței tale. Iar motivul pentru care funcționează este că *Legea Atracției* este atât de puternică încât, atunci când menții un gând cel puțin 17 secunde, un

alt gând asemănător i se alătură; și când cele două gânduri se unesc, se formează o legătură care face gândurile tale mai puternice.

De fiecare dată când faci o afirmație generală, este mult mai probabil să fii pur în gândire decât atunci când faci o afirmație concretă, astfel că puterea *Cercului focalizator* rezidă în faptul că tu faci afirmații generale în care deja crezi și, pentru că te focalizezi asupra fiecăreia măcar 17 secunde, ai ocazia de a oferi o vibrație pură care devine din ce în ce mai specifică dorinței tale.

Așadar, să spunem că te pregătești să aplici această modalitate și că intenția ta este aceea de a nota în cele din urmă: „Mă simt mulțumit de corpul meu.“ sau „Genunchiul meu este bine sănătos.“ Dar dacă începi prin a nota că „Mă simt mulțumit de corpul meu.“, poți spune, datorită a ceea ce simți, că Energia nu este aliniată, pentru că tot ce ai făcut a fost să agravezi conștienta asupra faptului că *te simți* gras sau că genunchiul tău *te doare*. Așadar, aceste declarații au fost mult prea concrete.

Cu alte cuvinte, e ca și cum ai încerca să sari dintr-un tren care circulă cu o viteză foarte mare și tot ce faci este să ții în față-înapoi. Te poți imagina încercând să urci în călușeii care se mișcă foarte rapid? Nu te poți urca decât dacă își încetinesc mișcarea —și abia apoi te poți deplasa cu viteză și să te simți confortabil în același timp. La fel trebuie procedat și în cazul cercului, încetinește-ți convingerile pentru a putea merge mai departe. Și apoi, o dată ce ai procedat astfel, poți spori viteza vibrației.

Acum, poți alege altă afirmație. Ai putea spune ceva de genul, „Știu că trupul meu răspunde gândurilor mele.“ Ei bine, această este o afirmație mai blândă, în care deja crezi, dar care te face să te simți puțin supărat pe tine. Așadar nu este nici acesta punctul de pornire potrivit. Cauți să spui altceva, de exemplu: „În mare parte, corpul meu este așa cum îl doresc.“ Ei bine, asta o crezi. Această afirmație te ajută să te simți bine. Ești capabil să te ții în călușei.

Pe măsură ce notezi afirmația asta în jurul cercului și te concentrezi asupra ei, te simți destul de bine. Și apoi faci o altă afirmație. Ai putea spune, „Cred că Universul se armonizează cu vibrațiile noastre.“ Crezi pe deplin asta, așadar afirmația se potrivește. Apoi o alta, „Acest corp fizic mi-a fost de mare ajutor.“ Crezi asta. Declarația rămâne. Începi să te simți puțin mai bine. Începi să simți ușurare. Nu mai ești atât de supărat pe tine. Vibrația ta se ridică.

Să mai adăugăm putere acestei proceduri a *Cercului focalizator*. Pe măsură ce găsești gânduri plăcute, continuă să le notezi în jurul perimetrului cercului mare. Începe să notezi din dreptul poziției care corespunde cu ora 12 la un ceas și apoi continuă să te deplasezi pe cerc conform acelor de ceasornic, notând în dreptul orei 1, apoi orei 2 ș.a.m.d., până când obții 12 afirmații care te ajută să te simți bine.

Din moment ce gândurile tale se învârt de multe ori cu atâta viteză încât chiar și atunci când dorești să le schimbi, nu găsești un loc pe care să sari, acest *Cerc focalizator* presupune descoperirea unui gând suficient de apropiat stării

în care te afli astfel încât nu trebuie să-l arunci imediat la gunoi, dar prin care poți începe mișcarea treptată înainte pe calea dorită. Este o vibrație minunată cu care să treci puntea.

De exemplu, să spunem că te simți gras. S-a întâmplat ceva în experiența ta care să aducă în prim-planul gândirii tale, în acest moment, sentimente puternic negative cu privire la acest subiect. Ia hârtia, desenează un cerc în mijlocul paginii, iar în interiorul cercului poți nota: *Vreau să mă simt zvelt.*

Acum, concentrează-te asupra subiectului și încearcă să găsești gânduri care se potrivesc cu ceea ce vrei să *simți*, gânduri plăcute. Încearcă să găsești un gând pe care să nu-l arunci la gunoi.

Pot fi zvelt din nou.

(Acest gând este mult prea departe de ceea ce crezi cu adevărat și, în timp ce ai vrea să-l crezi, se întâmplă tocmai pe dos. Simți că nu crezi. Așadar pentru că acest gând îți aduce neplăcere, la coș cu el!)

Surorile mele sunt zvelte și frumoase.

(Nici acest gând nu este plăcut. Îți evidențiază mai mult succesul lor și te face să simți lipsa succesului tău. Acest gând trebuie aruncat și el la coș.)

Voi găsi o metodă care să dea rezultatele dorite.

(În timp ce acest gând este puțin mai plăcut decât cele de dinainte, nu este suficient de plăcut. Ai încercat deja multe tratamente, dar nici unul nu a dat rezultate, așadar acest gând nu face decât să puncteze eșecurile trecute. Aruncă la coș acest gând.)

Știu că există mulți oameni care s-au confruntat cu aceeași problemă și au găsit o modalitate care a funcționat.

(Cu acest gând ai putea descoperi un sentiment de ușurare. Chiar te simți puțin mai bine. Nu uita, nu cauți rezolvarea tuturor problemelor aici. Cauți doar un gând suficient de plăcut încât să se potrivească. Și pe care să nu trebuiască să-l arunci la coș. Așadar, notează-l pe cerc, în dreptul orei 12, și caută un alt gând, mult mai plăcut.)

Nu trebuie să rezolv astăzi toate problemele.

(Este un alt gând care se potrivește. Notează-l pe cerc în dreptul orei 1)

Voi găsi o dietă care dă rezultate.

(Aruncă acest gând la coș!)

Nu mă simt bine în hainele mele.

(Aruncă acest gând la coș!)

Va fi plăcut să-mi cumpăr câteva haine noi (2:00)

(Se potrivește)

Trupul meu se va simți mai înviorat (3:00)

(Potrivit gând)

Mă voi simți plin de vitalitate (4:00)

(Potrivit)

Voi descoperi noi idei (5:00)

(Începi să te învârti)

Știu deja câteva lucruri care mă vor ajuta (6:00)

(Da, te simți mai bine)

Îmi place să dețin controlul asupra experienței mele de viață (7:00)

(Potrivit)

Aștept cu nerăbdare să fac această schimbare (8:00)
(Potrivit)

Îmi place să mă simt bine (9:00)

(Se potrivește)

Îmi place cum mă simt în trupul meu (10:00)

(Potrivit)

Mă simt mulțumit de trupul meu (11:00)

(Potrivit)

(Da! Acum, după ce ai notat această afirmație în dreptul orei 11, încercuiești energic cuvintele pe care le-ai scris inițial în mijlocul *Cercului* tău *focalizator* și observă că acum simți un aliniament vibrațional mai apropiat cu acel gând, în timp ce, cu doar câteva minute mai devreme, nu erai nicidecum aproape de acea vibrație.)

Abraham, vorbește-ne mai mult despre Cercul focalizator

Poate ne-ai mai auzit spunând că punctul tău de atracție și de putere este în prezent, deoarece, chiar și atunci când te gândești la trecut, la prezent sau la viitor —faci asta chiar acum. Vibrezi acum. Pulsul este acum. Așadar, tot ce se întâmplă, orice tensiune creativă dintre Forța de Viață acumulată și acceptul tău de a-i permite să circule prin tine —se întâmplă chiar acum, în prezent.

Așadar, aici se găsește cuvântul asupra căruia dorim să te focalizezi în următoarele câteva zile. Aici, în acest loc *proaspăt* în care exiști. Ne place prospețimea în care trăiești.

Și acum vrem să-ți arătăm cum să stai în acest loc *proaspăt* și să te aliniezi *Energiei proaspete* cu dorințe *proaspete*, care-ți vor aduce rezultate *proaspete* și ușor de obținut.

Cercul focalizator este cel mai bun instrument pe care l-am găsit, care să te ajute să construiești o convingere potrivită dorinței tale. Adică: Formula pentru a crea orice, chiar, să zicem, pregătirea de a plăti cu plăcere taxele și impozitele, este următoarea: *Identifică dorința și obține apoi o vibrație care i se potrivește.*

Alt exemplu de *Cerc focalizator*

Așadar, începe prin a găsi o afirmație care să-ți permită prezența pe cerc. Notează fiecare afirmație care este suficient de apropiată convingerilor tale, încât să nu sfârșească la coș. Cu alte cuvinte, dacă notezi: „Îmi place să-mi plătesc taxele.“, va merge direct la coș. Dacă notezi: „Consider că este un lucru minunat faptul că statul îmi ia banii și îi risipește pe căi inutile.“, merge la coș. Așadar, scopul este acela de a găsi ceva care se potrivește cu dorința ta și îți face plăcere. Ai putea nota ceva de genul: „Îmi place să fiu la cârma vieții mele. Mă simt bine să-mi îndeplinesc obligațiile. Îmi place când fac lucruri de actualitate. Îmi place senzația de ordine și organizare în experiența mea de viață.“

S-ar putea ca această afirmație să fie prea puternică. Vei ști dacă este sau nu. Vei ști, în funcție de ceea ce simți. Încercările și greșelile vieții te vor face să continui să cauți.

Vei găsi declarația potrivită. Apoi vei putea spune: „Cred că există o mulțime de oameni care au simțit ce simt și eu, care până acum și-au rezolvat deja această problemă.“ Acum ai ajuns pe cerc! „Deși sistemul de taxe și impozite nu este perfect, este un mecanism prin care statul funcționează.“ Acum, ai sfârșit la coș, sau ești pe cerc cu acest gând? „Cu fiecare an, mă descurc mai bine și mai comod cu astfel de lucruri. Am găsit căi pentru a face situația mai confortabilă. Voi găsi și alte căi pentru a îmbunătăți situația. Taxele sunt un bun stimulent pentru a deveni mai organizat cu viața mea.“

**Cu cât sentimentul este mai plăcut,
cu atât mai bine**

Acum, am vrea să-ți spunem că: Nu am rezolvat nimic. Cu alte cuvinte, nimic nu s-a schimbat cu adevărat. În continuare, trebuie să-ți plătești taxele și impozitele, dar ceva s-a schimbat totuși, te afli într-o situație diferită acum față de trecut. Cu alte cuvinte, lucrurile vor fi acum mai clare în mintea ta decât înainte. Amintirea va veni mai ușor decât înainte. Ideea despre unde ai lăsat ceva îți va reveni mult mai rapid în minte decât înainte. Cu alte cuvinte, toate acele lucruri împrăștiate din viața ta, care sunt în mormane, cutii, dosare și genți —toate acele informații împrăștiate ici și colo —se adună în mintea ta. Cu alte cuvinte, mintea va începe să te aprovizioneze consecvent într-un mod în care

nu s-a mai întâmplat înainte de a-ți fi rezervat timp pentru a-ți alinia Energia dorinței tale.

Fie că este un castel sau doar un nasture, dacă îl folosești ca obiect al atenției tale, invoci Forța Vieții. Motivul pentru care o invoci nu are importanță. Cu alte cuvinte, este foarte probabil să simți tot atâta bucurie atunci când calculezi impozitul, ca și atunci când planifici o croazieră.

Acum s-ar putea să nu crezi, dar asta se întâmplă pentru că nu ai permis Energiei să circule spre obiectul atenției tale, fără să opui rezistență. Solicită Energie pentru că vrei să faci ceea ce trebuie să faci, dar apoi trimiți Energia în altă direcție pentru că ai toate acele deprinderi și afirmații folosite, care nu îți permit să circule. Când Energia circulă prin tine și tu nu o lași, o izgonești. Acum, datorită faptului că *Cercul focalizator* te determină să te concentrezi mai mult decât perioada obișnuită de timp pe care o aloci unor subiecte specifice, în timp ce cauți deliberat gânduri plăcute, punctul tău de atracție se schimbă.

Aplicând această simplă, dar puternică procedură a *Cercului focalizator* asupra unor subiecte variate, pe măsură ce intervin în viața ta, poți să-ți îmbunătățești efectiv punctul de atracție cu privire la ceea ce este important pentru tine.





Modalitatea 18

Găsește sentimentul potrivit

Când se folosește această modalitate

- Când vrei să îmbunătățești o situație
- Când vrei mai mulți bani
- Când vrei un loc de muncă mai bun
- Când vrei o relație de cuplu mai fericită
- Când vrei să te simți mai mulțumit de corpul tău

Limitele Punctelor Sensibile Emoțional obișnuite

Modalitatea *Găsește sentimentul potrivit* îți va fi de mare folos atunci când *Punctele tale Sensibile Emoțional* se situează undeva între:

(9) Pesimism

și

(17) Mânie

(Dacă nu ești sigur unde se află *Punctele tale Sensibile Emoțional*, revino asupra celor douăzeci și două de categorii ale *Scalei Stărilor Sufletești (Scala de Ghidare Emoțională)*, aflată la pagina 184.)

Pentru că, în general, acorzi mult mai multă atenție aspectelor vieții pe care le trăiești acum, traiul tău este mult mai convingător vibrațional decât îți dorești sau imaginezi. Cu alte cuvinte, dacă îți dorești să fii zvelt, deși ești supraponderal în acest moment, aspectele experienței tale prezente sunt depășite probabil de vibrațiile vizualizării.

Deseori, oamenii spun: „Nu sunt fericit aici. Aș dori să pot ajunge acolo.“ Dar atunci când îi întrebi ce este acolo încât să-și dorească, de obicei îți explică ce este greșit aici. Deși folosesc cuvinte precum: „Vreau să ajung acolo.“ sau „Vreau ce este acolo.“, vibrațiile lor sunt mai legate de aici, unde stau acum, decât de locul unde vor să ajungă.

Ca și în exemplul nostru cu „golirea rezervorului de benzină“, despre cât de inutil ar fi să lipești un autocolant cu o „față zâmbitoare“ pe bord pentru a acoperi indicatorul de golire a rezervorului de combustibil, este la fel de inutil să folosești cuvinte care sună bine, dar care nu te fac să te simți bine. *Legea Atracției* nu răspunde cuvintelor tale, în schimb răspunde vibrațiilor care radiază din tine. Este foarte posibil să folosești toate acele cuvinte care sună potrivit în timp ce te afli într-o stare de puternică rezistență față de

Starea ta de Bine, pentru că nu cuvintele sunt importante —ceea ce *simți* contează.

Găsește sentimentul potrivit este de mare ajutor atunci când vrei să fii sigur că radiezi o vibrație care îți va fi de folos; pentru că este o modalitate care te ajută să înțelegi ce atragi în experiența ta. Este o procedură prin care îți folosești imaginația pentru a pretinde că dorința ta deja s-a împlinit și că trăiești acum detaliile manifestării acelei dorințe.

Pe măsură ce te focalizezi asupra a ceea ce *simți* atunci când experimentezi dorința, nu poți simți, în același timp, *sentimentul absenței* obiectului dorinței, așadar, prin practică, poți întoarce balanța în favoarea ta, adică, deși dorința ta nu s-a împlinit încă, oferi o vibrație specifică ei —pentru că apoi ea *trebuie* să se îndeplinească.

Din nou, Universul nu știe dacă oferi vibrația pentru că trăiești ceea ce manifesti, sau doar îți imaginezi că trăiești asta. În oricare din cazuri, răspunde vibrației tale —iar manifestarea trebuie să urmeze.

De exemplu, să spunem că mergi la cutia ta poștală și găsești o a doua notificare a unei facturi restante și, când deschizi plicul, te simți foarte neliniștit pentru că, chiar acum, nu știi cum vei achita factura. Această factură este de mult restantă și mai sunt și alte facturi de achitat, încât te simți copleșit și descurajat. „Vreau mai mulți bani“ spui. „Vreau mai mulți bani“ spui cu și mai multă tărie. Dar oferi cuvinte goale —care nu au nici un impact asupra punctului tău de atracție —pentru că nu cuvintele tale sunt punctul tău de atracție. Punctul tău de atracție este oferta ta

vibrațională, iar ceea ce *simți* este indicatorul real al punctului tău de atracție. Chiar acum, emiți emoții care se potrivesc perfect cu starea ta de insuficiență financiară.

Scopul tău, în această procedură, este să evoci imagini care să te determine să generezi o vibrație care *permite* accesul liber al banilor în existența ta. Să creezi imagini *plăcute* ție. Scopul tău este să găsești *sentimentul potrivit* pentru atunci când ai suficienți bani, decât să găsești *sentimentul potrivit* situației în care *nu* deții suficienți bani.

Acum, îți poți aminti o perioadă în care aveai mai mulți bani sau chiar o perioadă în care, deși nu aveai neapărat mai mulți bani, cel puțin nu erai stresat de prea multe facturi de achitat. Și când găsești o asemenea amintire, încearcă să-ți amintești cât mai multe detalii posibile pentru a putea retrăi sentimentul.

Ai putea pretinde că ai mai mulți bani decât variante de cheltuit; pretinde că ai atât de mulți bani încât nu știi unde să-i păstrezi și imaginează-ți că ai tone de bani în cămară și sub pat. Vizualizează cum mergi la bancă cu găleți pline de mărunțiș, pe care le schimbi în bancnote. Imaginează-te luând bancnote de 5, 10 sau 20 de dolari și le schimbi în bancnote de 100 de dolari, doar din dorința de a depozita mai eficient banii.

Ai putea pretinde că deții o carte de credit cu o balanță nelimitată, ușor de plătit, un fel de card magic pe care îl folosești de mai multe ori pe zi pentru că este foarte eficient, și apoi, o dată pe lună, scrii câte un cec care acoperă toate cheltuielile efectuate. Pretinde că proporția banilor tăi la

bancă pentru această lună este atât de mare încât achitarea facturilor este ceva neînsemnat în existența ta.

Cu cât joci mai des *Găsește sentimentul potrivit*, cu atât vei fi mai bun la acest joc, și cu atât te vei amuza mai mult. Atunci când preținzi ceva, sau îți amintești selectiv, activezi noi vibrații —și punctul tău de atracție se schimbă. Și când punctul tău de atracție se schimbă, viața ta se va îmbunătăți pe fiecare subiect pentru care ai găsit *sentimentul potrivit*.





Modalitatea 19

Renunță la rezistență, pentru a deveni liber de orice datorie

Când se folosește această modalitate

- Când vrei să experimentezi eliberarea de datorii
- Când vrei să creezi o diferență mai mare între cât câștigi și cât cheltuiești
- Când vrei să te simți bine cu banii tăi
- Când vrei să îmbunătățești circuitul banilor în existența ta

Limitele *Punctelor Sensibile Emoțional* obișnuite

Această modalitate prin care *devii liber de datorii* îți va fi de mare folos atunci când *Punctele tale Sensibile Emoțional* se situează undeva între:

(10) Frustrare / Iritare / Nerăbdare

și

(22) Teamă / Supărare / Depresie / Disperare /
Neputință

(Dacă nu ești sigur unde se află *Punctele tale Sensibile Emoțional*, revino asupra celor douăzeci și două de categorii ale *Scalei Stărilor Sufletești (Scala de Ghidare Emoțională)*, aflată la pagina 184.)

Începe această modalitate prin a trasa pe o foaie de hârtie tot atât de multe coloane câte categorii de cheltuieli lunare ai. Acum, începe cu prima coloană din stânga, notând în capul coloanei un titlu care descrie cea mai mare cheltuială lunară. De exemplu, dacă suma cea mai mare pe care o scrii pe un cec în fiecare lună este pentru plata chiriei, atunci trebuie să notezi în dreptul primei coloane: „Chirie locuință“. Iar apoi, sub prima linie a capului de tabel, notează suma de bani datorată chiriei. Acum încercuiește suma care reprezintă obligația ta de plată lunară, iar apoi, pe linia următoare, introdu suma restantă de plată pentru această categorie „Chirie locuință“.

Apoi introdu în coloana numărul doi, a doua categorie ca mărime de plată, a treia categorie în coloana cu numărul

trei ș.a.m.d. Deasupra tuturor capetelor de tabel, notează: *Este dorința mea să-mi onorez toate aceste obligații de plată, iar în unele cazuri voi plăti chiar de două ori valoarea sumei datorate.*

De fiecare dată când primești o factură, încadrează suma în coloana corespunzătoare și ajustează, dacă e necesar, suma minimă lunară care este cerută. Dacă rămâne aceeași, atunci notează aceeași sumă.

Prima dată când primești o factură sau când vine momentul de plată pentru o categorie de obligații înscrisă în partea din dreapta a coloanelor (cu alte cuvinte, una dintre cele mai mici sume datorate lunar), scrie cecul pentru exact dublul sumei cerute. Apoi notează în coloană noua sumă restantă.

Ar putea fi ciudat pentru tine să procedezi astfel atunci când ai început să joci acest joc, dar chiar dacă nu dispui de suficienți bani să plătești tot ce datorezi în fiecare coloană, totuși dublează plățile pentru coloanele îndepărtate din partea dreaptă. Și simte-te mulțumit că ți-ai ținut noua promisiune de a face tot posibilul să plătești tot ce datorezi, și chiar să dublezi suma în unele cazuri.

Pentru că privești sursele tale financiare dintr-o nouă perspectivă, vibrația ta va începe să se schimbe imediat. De îndată ce simți cel mai firav sentiment de mândrie că ți-ai ținut promisiunea, vibrația ta se va schimba. Pentru că te-ai ținut de cuvânt și ai dublat plățile, vibrația ta se va schimba. Și cu această schimbare, chiar dacă este mică, lucrurile vor începe să se schimbe în situația ta financiară.

Dacă acorzi suficient timp pentru a introduce toate obligațiile de plată în coloanele trasate, noua ta atenție focalizată va începe să activeze pozitiv circumstanțele din jurul subiectului bani. În loc să simți descurajare când descoperi o nouă factură în cutia poștală, vei simți nerăbdarea de a introduce factura în coloana corespunzătoare. Și datorită acestei schimbări de atitudine și vibrație, lucrurile vor începe să se schimbe în perspectiva ta financiară.

Bani la care nu te așteptai vor începe să apară în existența ta. Vei descoperi tot felul de chilipiruri, astfel că banii tăi vor avea mai mare valoare decât crezi. Tot felul de evenimente financiare neobișnuite apar, și când se va întâmpla astfel, fii pe deplin *conștient* că aceste lucruri se produc ca răspuns la noua ta atenție focalizată și ca urmare a schimbării rezultate în vibrația ta.

Pentru că apar sume de bani în plus, vei descoperi că ești nerăbdător să faci alte plăți în partea cea mai din dreapta a coloanelor. Și curând, datoria ta va fi achitată și vei putea elimina acea coloană din tabel. Coloană după coloană va dispărea, pe măsură ce diferența financiară dintre intrările și ieșirile de bani se va mări. Starea ta financiară de Bine se va îmbunătăți din prima zi de aplicare a acestui joc. Iar dacă vei lua jocul în serios, vibrația ta din jurul banilor se va schimba semnificativ, astfel încât vei putea fi liber de datorii într-un timp scurt, dacă aceasta îți va fi dorința.

Nu este rău în sine a avea datorii, dar dacă simți datoriile ca pe o povară, atunci vibrația ta din jurul banilor

este una de rezistență. Când ai scăpat de povară, când te simți liber și ușor, rezistența ta a fost înlăturată și te afli acum în starea de acceptare a Stării de Bine care se revarsă din belșug în existența ta.

Abraham, vorbește-ne mai mult despre Bani și Economie

Așa cum am menționat și la Modalitatea 17, este la fel de ușor să creezi un castel, ca și un nasture. Este doar o problemă de concentrare, fie că ești focalizat pe un castel, fie pe un nasture, dar poate fi, de asemenea, la fel de satisfăcător să creezi un nasture, precum este să creezi un castel. Și fie că este vorba de un castel, fie de un nasture, dacă îl folosești pe post de obiect al atenției tale, invocă Forța Vieții, iar *sentimentul* că ai Forță de Viață este motorul vieții; motivul pentru care o invoci nu are importanță.

Dar ce poți spune despre crearea unui curent pozitiv de prosperitate financiară? Dar să devii atât de priceput încât să vizualizezi cum banii se revarsă ușor în viața ta? Dar despre cheltuirea banilor și oferirea de noi oportunități oamenilor? Ce cale mai bună de a cheltui banii ar putea fi decât să-i redai circuitului economic și să creezi astfel noi locuri de muncă? Cu cât cheltuiești mai mult, cu atât beneficiază mai mulți oameni, și mai mulți oameni intră în joc și își împletesc interesele cu tine.

Rolul tău este să folosești Energia. Pentru asta ești. Ești o Ființă prin care circulă Energia, un focalizator, un observator profund. Ești creator și nu este nimic mai rău în tot acest Univers decât să vii la întrupare în acest mediu al contrastelor și al diversității, unde dorințele prind ușor formă, și să nu permiți Energiei să circule către dorința ta. Ar fi cu adevărat o viață risipită.

Nu există muncă de sus sau muncă de jos. Există doar oportunități de focalizare. Te poți simți la fel de împlinit și de satisfăcut în orice sarcină îndeplinești, pentru că te afli la Limita Superioară a gândirii, și Sursa circulă prin tine —indiferent de eforturile tale. Te poți bucura de orice efort dacă permiți Energiei să circule prin tine. Nu avem de ales între *spiritual* și *material*. Tot ce ține de această experiență fizică, de manifestare, este spiritual. Toate sunt producții ale Spiritului. Nu trebuie să dovedești nimic. Fii Eul tău Spiritual și creează precum un prieten din lumea fizică.

Declinul tău financiar nu-i va înălța pe cei împovărați

Gândește-te cum era situația economică în această țară acum câteva sute de ani. Ce s-a schimbat? Au fost aduse mai multe resurse de pe alte planete? Sau nu cumva au fost din ce în ce mai mulți oameni care, în timp, au identificat mai multe obiecte ale dorinței lor și Energia

non-fizică, cea care este infinită, le-a furnizat energia materială necesară?

Nu am auzit niciodată ca cineva să spună: „Ei bine, mă simt bine de atât de mulți ani, încât am decis să mă îmbolnăvesc pentru un timp ca să permit și altor oameni să se simtă bine.“, pentru că dacă te simți bine sau nu, asta nu are nimic de-a face cu starea de bine a celorlalți. Nu folosești starea de bine și îi privezi pe ceilalți de ea. Același lucru se întâmplă și cu prosperitatea. Oamenii care au știut să intre în armonie cu frecvența vibrațională a prosperității —încât să circule către ei și prin ei —nu privează pe nimeni altcineva de acea prosperitate. *Nu poți deveni suficient de sărac pentru a-i ajuta pe oamenii săraci să prospere. Doar atunci când ești prosper poți oferi ajutorul tău celorlalți. Dacă vrei să fii altora de ajutor, fii cât mai conectat, cât mai acordat pe frecvență și cât mai deschis cu putință.*

Apreciază-i pe aceia care dau exemple de bunăstare. Altfel cum ai putea ști că prosperitatea este posibilă, dacă nu ar exista în jurul tău dovezi? Este o componentă a contrastului care te ajută să-ți proiectezi dorințele. Banii nu sunt „rădăcina“ fericirii, dar nu sunt nici „rădăcina“ răului. Banii sunt rezultanta raportării fiecăruia la Energie. Dacă nu vrei bani, nu îi atrage. Dar îți vom spune că, prin criticarea celor care au bani, te izolezi într-un loc în care lucrurile pe care le *dorești*, precum Starea de Bine, puritatea, nu pot ajunge nici ele la tine.

Dacă subiectul bani te face să nu te simți bine atunci când te gândești la el, înseamnă că există o dorință puternică

legată de acest subiect, înseamnă că totuși banii contează, într-adevăr, pentru tine. Așadar, aflarea unei căi prin care să te gândești la ei și să te simți bine este numai treaba ta. Dar este la fel de eficace să te gândești la altceva și să te simți bine —pentru a le permite banilor să intre în experiența ta de viață. Nu trebuie să te gândești la bani pentru a-i putea avea. Trebuie doar să *nu* te gândești la lipsa lor.

Succesul este bucuria pe care o simți

Ne place să te vedem că te bucuri de succesul altora, pentru că atunci când ești sincer emoționat de asta, înseamnă că ești pe cale de a înregistra propriul succes. Mulți cred că succesul înseamnă a obține tot ce-ți dorești. Noi spunem că, de fapt, asta înseamnă *să fii mort*, dar nu e vorba de așa ceva. Succesul nu înseamnă să îndeplinești ceva. Înseamnă a continua să visezi și să ai așteptări pozitive pentru ceea ce urmează să se întâmple. *Standardul succesului în viață nu sunt banii sau averile —standardul succesului este, în mod incontestabil, „cantitatea“ de fericire pe care o simți.*

Ai putea spune ceva de genul: „Când mă uit la oamenii de succes —și prin asta mă refer la oamenii bogați, da, și mă refer la oamenii fericiți —rareori ei sunt bogați și fericiți. Când vorbesc de cei care au succes, mă refer la cei *cu adevărat fericiți* —oameni care sunt cu adevărat veseli, nerăbdători să înceapă fiecare zi. Aproape toți, fără excepție, au avut un start dificil sau au pornit de jos, ceea ce i-a transformat inițial în răzvrățiți puternici. Apoi au găsit o

cale de a se relaxa în dreptul lor firesc, din naștere, de a avea acces la Starea de Bine.“ (Succesul este o viață fericită, iar o viață fericită este un „șirag“ de momente fericite. Dar majoritatea oamenilor nu acordă atenție momentelor fericite, pentru că sunt atât de preocupați să obțină o viață fericită.)

**În loc de „a câștiga“ abundența,
„acceptă“ abundența**

Acțiunile tale nu au nimic de-a face cu prosperitatea! Prosperitatea ta este răspunsul la vibrația pe care o emiți. Desigur, convingerile sunt o componentă a vibrației tale, deci dacă tu crezi că acțiunea îți aduce prosperitate, atunci trebuie să lămurești asta. Am dori să elimini din vocabularul și din felul tău de a înțelege cuvântul „a câștiga“ și am dori să-l înlocuiești cu „a accepta“. Vrei să *accepti* Starea de Bine, nu este ceva ce trebuie să câștigi. Tot ce trebuie să faci este să decizi ce vrei să experimentezi și apoi să *accepti*, pentru a putea primi. Nu este ceva pentru care să te zbați. Sunteți toți Ființe demne și meritați Starea de Bine.

Toate resursele de care ai avut vreodată nevoie sau le-ai dorit sunt la îndemâna ta. Tot ce trebuie să faci este să identifici ce vrei să faci cu ele și apoi să practici modalitatea Alegerii sentimentului potrivit pe care îl vei trăi atunci când se vor manifesta în existența ta. Nu există nimic ce nu poți să fiți, să faceți ori să aveți; sunteți Ființe binecuvântate și ați venit în acest mediu fizic pentru

a crea. Nu există nimic altceva care să vă rețină, decât gândurile contradictorii. Iar emoțiile vă anunță de fiecare dată când emiteți asemenea gânduri. Viața ar trebui să fie amuzantă —ar trebui să fie fericită! Sunteți creatori puternici și vă încadrați la timp în program.

Savurați mai mult; reparați mai puțin. Râdeți mai mult, plângeți mai puțin. Faceți mai multe anticipări pozitive și mai puține negative. Nimic nu este mai important decât să vă simțiți bine. Exersați toate acestea și urmăriți ce se întâmplă.





Modalitatea 20 ***Transmite managerului***

Când se folosește această modalitate

- Când simți că ai prea multe de făcut
- Când vrei mai mult timp ca să faci mai multe lucruri care-ți fac plăcere
- Când vrei să devii creatorul puternic pentru care te-ai născut

Limitele Punctelor Sensibile Emoțional obișnuite

Această modalitate îți va fi de mare folos atunci când *Punctele tale Sensibile Emoțional* se situează undeva între:

(10) Frustrare / Iritare / Nerăbdare

și

(17) Mânie

(Dacă nu ești sigur unde se află *Punctele tale Sensibile Emoțional*, revino asupra celor douăzeci și două de categorii ale *Scalei Stărilor Sufletești (Scala de Ghidare Emoțională)*, aflată la pagina 184.)

Imaginează-ți că ești proprietarul unei foarte mari corporații și că mii de oameni lucrează pentru tine. Sunt oameni implicați în producție, în marketingul produselor, gestionari, contabili, consultanți. Sunt artiști, experți în reclame —mii de oameni care lucrează împreună pentru succesul companiei.

Acum imaginează-ți că nu lucrezi personal cu fiecare din acești oameni, dar ai un manager care lucrează cu ei, iar managerul tău îi înțelege, îi sfătuiește și îi direcționează. Astfel, de fiecare dată când ai o idee despre ceva, o comunică managerului tău, care spune „Voi avea grijă imediat de asta.“ Și așa și face. Eficient. Efectiv. Exact. Așa cum îți place.

Ai putea să-ți spui chiar acum: „Îmi place să am un astfel de manager - cineva pe care să mă pot baza, cineva care să lucreze în numele meu.“

Iar noi îți spunem: *Tu ai un astfel de manager, ba chiar mai mult. Ai un manager care lucrează permanent în folosul tău, numit Legea Atracției, iar tu nu trebuie decât să ceri ca acest Manager Universal să sară în întâmpinarea cererii tale.*

Dar cei mai mulți dintre voi nu-l vedeți astfel pe acest manager. Îl aveți, dar continuați să purtați răspunderea în propriul suflet. Cu alte cuvinte, spuneți: „Ah da, *Legea*

Atracției este acolo, dar eu trebuie să fac toată treaba.“ Iar noi îți spunem: *Atunci de ce mai există Legea Atracției?* Este ca și cum ai avea un manager, pe care îl plătești cu 500.000 de dolari pe an doar ca să te întrebe: „Vrei ceva de la mine?“, iar tu să-i răspunzi, „Nu, nu. Sunt fericit doar să te plătesc pentru că ocupi această funcție.“ Între timp, tu te zbați cu toate problemele care se ivesc în producție, la rețeaua de computere, la birouri... tu muncești neîncetat și ești mereu epuizat, în timp ce managerul tău stă la soare, undeva pe o plajă.

Nu ai proceda astfel, nu-i așa? Ți-ai pune managerul la lucru. I-ai încredința sarcini, având diverse solicitări și așteptări. Tot așa trebuie să tratezi și *Legea Atracției*. Exprimă-ți solicitările cu atitudinea așteptării rezultatelor. Încredințează-i sarcinile, îndeplinește cele două condiții cerute de *Creația Deliberată*: Identifici obiectul dorinței tale și accepți ca Universul să ți-l livreze.

Așadar, a-ți fixa obiectivele este ca și cum le-ai încredința Managerului Universal. Iar dobândirea vibrației de *acceptare* este ca și cum te-ai da la o parte și ai încredința managerului sarcina de a așeza lucrurile la locul lor, având încredere că, atunci când ți se va cere ceva, managerul tău îți va solicita atenția. Cu alte cuvinte, când va fi nevoie să iei o anumită decizie, vei fi înștiințat.

Tu nu îți delegi viața —tu îți creezi propria viață. Devii vizionar în creație, mai degrabă decât „acționar“. Totuși, există suficient de multe lucruri pe care vei dori să le faci tu însuți. Noi nu ne-am propus să te eliminăm de la

cârma acțiunii. Acțiunea este amuzantă. Nu este nimic mai plăcut în Univers decât să ai o dorință cu care te armonizezi vibrațional și, în această aliniere a ființei tale la Sursa de Energie, să fii inspirat să acționezi. *Nu există nici o acțiune în întreg Universul care să fie mai plăcută decât acțiunea inspirată.*





Modalitatea 21

Recapătă-ți starea naturală de sănătate

Când se folosește această modalitate

- Când nu te simți bine
- Când ai primit un diagnostic tulburător
- Când simți dureri
- Când vrei să-ți mărești vitalitatea
- Când simți o vagă îngrijorare față de starea de sănătate a trupului tău

Limitele *Punctelor Sensibile Emoțional* obișnuite

Această modalitate de *Recuperare a stării naturale de sănătate* îți va fi de mare folos atunci când *Punctele tale Sensibile Emoțional* se situează undeva între:

(10) Frustrare / Iritare / Nerăbdare

și

(22) Teamă / Supărare / Depresie / Disperare /
Neputință

(Dacă nu ești sigur unde se află *Punctele tale Sensibile Emoțional*, revino asupra celor douăzeci și două de categorii ale *Scalei Stărilor Suflarești (Scala de Ghidare Emoțională)*, aflată la pagina 184.)

Aplică această modalitate în timp ce stai întins comod, cât mai comod cu putință. Alege un moment al zilei, când ai aproximativ 15 minute libere și nimeni nu te va deranja.

Acum notează această listă scurtă într-un loc vizibil, ușor de citit, și de îndată ce te întinzi, începe să citești rar, în gând:

- *Este firesc ca trupul meu să fie sănătos.*
- *Chiar dacă nu știu ce trebuie să fac pentru a mă simți bine, trupul meu știe.*
- *Am miliarde de celule înzestrate cu Conștiință individuală, iar ele știu cum să-și dobândească propriul echilibru.*

— *Modalitatea 21: Recapătă-ți starea naturală de sănătate* —

- *Când a apărut această afecțiune, nu aveam cunoașterea de acum.*
- *Dacă aș fi știut atunci ce știu acum, această afecțiune nu ar fi putut apărea.*
- *Nu este nevoie să înțeleg cauzele îmbolnăvirii.*
- *Nu este nevoie să-mi explic de ce sufăr de această afecțiune.*
- *Trebuie doar să mă eliberez ușor de boală, în cele din urmă.*
- *Nu contează dacă deja a pornit, întrucât își inversează cursul chiar acum.*
- *Este firesc să am nevoie de un timp pentru ca trupul meu să înceapă să se alinieze gândurilor mele îmbunătățite ale Stării de Bine.*
- *Nu e grabă cu nici unul din aceste procese.*
- *Trupul meu știe ce să facă.*
- *Starea de Bine este firească pentru mine.*
- *Ființa mea interioară este pe deplin conștientă de trupul meu fizic.*

- *Celule mele cer tot ce au nevoie să prospere, iar Sursa de Energie răspunde cererilor lor.*
- *Sunt pe mâini bune.*
- *Mă voi relaxa acum, pentru a permite comunicarea între trup și Sursă.*
- *Trebuie doar să mă relaxez și să respir profund și rar.*
- *Pot să fac asta.*
- *Pot să fac asta cu ușurință.*

Acum, continuă să stai întins acolo și bucură-te de confortul saltelei de sub tine —și concentrează-te pe respirație —inspiră, expiră, inspiră, expiră. Scopul tău este să te simți cât mai comod.

Inspiră cât de adânc poți, cât să te simți confortabil. Nu forța. Nu încerca să faci lucrurile să se întâmple. Nu trebuie să faci nimic altceva decât să te relaxezi și să respiri.

Vei începe curând să simți senzații ușoare în tot trupul. Zâmbește și conștientizează că Sursa de Energie răspunde exact cererilor celulelor tale. Începi să simți procesul de vindecare. Nu face nimic pentru a ajuta sau intensifica procesul. Doar relaxează-te și respiră —și acceptă manifestarea.

Dacă simți durere în timp ce stai întins, urmează aceeași procedură. Totuși, dacă simți durere, ar fi de ajutor să adaugi listei tale aceste afirmații și să le rostești rar:

- *Această senzație de durere este indicatorul că Sursa răspunde cererilor de Energie ale celulelor mele.*
- *Această senzație de durere este un indicator minunat că primesc ajutor.*
- *Mă voi relaxa în această senzație de durere pentru că înțeleg că indică schimbarea în bine.*

Acum, dacă poți, lasă-te purtat de senzația de somn. Zâmbește știind că *Totul-Este-Bine*. Respiră și relaxează-te —și ai încredere.

Abraham, vorbește-ne mai mult despre trupul nostru fizic

Următoarea dată când simți disconfort, oprește-te și spune-ți: „Acest disconfort pe care-l simt nu este nimic mai mult decât conștientizarea rezistenței mele. E timpul să mă relaxez și să respir, să respir și să mă relaxez.“ Și poți, în doar câteva secunde, să revii la starea de confort.

Fiecare celulă din corpul tău are o relație directă cu Forța Creatoare a Vieții. Și fiecare celulă răspunde independent. Când simți bucurie, toate circuitele sunt

deschise, astfel că Forța Vieții poate fi pe deplin primită. Când simți vină, blamare, frică sau mânie, circuitele sunt blocate, iar Forța Vieții nu poate efectiv să circule. Experiența fizică presupune monitorizarea acelor circuite și menținerea lor cât mai deschise. Celulele tale știu ce trebuie să facă; ele cheamă Energia.

Nu există afecțiuni pe care să nu o poți modifica într-o stare mai bună, tot așa cum orice cameră zugrăvită poate fi zugrăvită din nou. Există multe gânduri limitatoare în mediul uman care pot să ne facă să credem că așa-numite boli incurabile sau afecțiuni stăruitoare ar putea fi învinse. Dar noi spunem că sunt „de neschimbat“ pentru că așa crezi tu că sunt. Recent, cineva ne-a întrebat: „Există o limită a capacității de autovindecare a corpului?“ Iar noi i-am răspuns: *Nici una, în afara convingerilor tale.* „Atunci de ce oamenilor nu le cresc alte mâini sau picioare?“ a adăugat. *Pentru că nimeni nu crede că se poate,* i-am răspuns.

Atunci, care este cauza îmbolnăvirii la copii?

Întrebarea care apare cel mai des este: „Ei bine, dar despre cei mici ce ne poți spune? Care este cauza îmbolnăvirii la copii?“ Iar noi răspundem că au fost expuși unor vibrații încă din pântecul mamei, care le-a cauzat neacceptarea Stării de Bine ce le era destinată în mod firesc. Dar o dată ce s-au născut, indiferent de gradul de invaliditate sau de boală, dacă vor fi încurajați să gândească

astfel, încât să accepte Starea de Bine, apoi, chiar dacă trupul lor este complet format, poate fi regenerat.

Este firesc să fii absolut sănătos. Este firesc să ai parte de prosperitate. Este firesc să te simți bine. Este firesc să simți claritate și puritate. Nu este firesc să simți confuzie sau blamare. Nu sunt stări firești ale Ființei tale reale. Dar par să fie firești tiparelor umane pe care le-ai deprins de-a lungul existenței tale fizice.

De fiecare dată când simți un disconfort fizic de orice tip, fie că-l numești durere emoțională sau fizică, înseamnă *mereu* același lucru: „Am o dorință care cheamă Energie, dar și o convingere care nu-i permite să se îndeplinească, fiindcă am creat rezistență în trupul meu.“ Soluția pentru eliminarea disconfortului sau a durerii, este de fiecare dată, relaxarea și obținerea sentimentului de ușurare.

Am fost întrebați: „Dacă nu există o sursă a bolii, atunci de ce există atât de mulți oameni bolnavi?“ Pentru că au descoperit o mulțime de scuze care îi mențin într-o vibrație discordantă cu starea de sănătate. Nu îi permit să se manifeste. Și atunci când nu permit Stării de Bine să se manifeste, absența ei seamănă cu boala. Și pentru că mulți dintre voi procedează astfel, spui: „Oh, trebuie să existe o sursă a bolii. De fapt, hai să-i punem o etichetă. Să-i spunem cancer. Să-i dăm tot felul de nume înspăimântătoare și să sugerăm că poate interveni oricând în experiența oamenilor.“ Noi îți spunem că afecțiunile nu „sar“ în experiența nimănui. Doar că oamenii au învățat, prin încercare și eroare și prin ciocnirile dintre ei, tipare de gândire care nu permit Stării de Bine să se manifeste.

Faptul că nu permiți Stării de Bine să se manifeste este evidențiat de umbrele din viața ta, care sunt boala din trupul tău și lipsirea de manifestările dorințelor tale. Apoi, cu timpul, ajungi să crezi că asta este realitatea: că undeva există o sursă a bolii. Și începi să dezvolți tot felul de informații care te protejează de „sursa răului“, care, de fapt, nu a existat niciodată.

Dacă ai primit un diagnostic înspăimântător

Dacă ai primit un diagnostic care nu este ceea ce vroiai să auzi, tendința ta este de a spune: „Oh, Doamne! Cum de am ajuns atât de departe de ceea ce-mi doream?“ Iar noi îți spunem că nu e mare lucru, la urma urmei —sunt doar o serie de lucruri mărunte. Este: „Aș fi putut alege acest gând plăcut sau acest gând neplăcut, dar am dezvoltat un tipar pentru ceva *neplăcut*. Deci este starea mea obișnuită de a nu fi pe recepție.“

Asta e totul! Așadar, nu accepta ca starea în care te afli acum să te înspăimânte. Tot ce se întâmplă este rezultatul alinierii la Energie, care îți oferă o mai mare claritate despre ceea ce vrei —și ce e mai important, o mai mare sensibilitate cu privire la starea de recepție sau la întreruperea ei.

Starea de sănătate permisă sau starea de sănătate refuzată depind de configurația mentală, de dispoziție, de atitudine sau de gândurile pe care le avem. Nu există nici măcar o singură excepție, la om sau la animal, pentru că le poți trata din nou și din nou, dar nu vor înceta să revină

asupra ritmului natural al minții lor. *A trata trupul presupune mai întâi a trata mintea. Totul este psihosomatic — fiecare particulă. Fără excepție.*

Nu există stare care nu poate fi reorientată spre Starea de Bine. Dar depinde de hotărârea pe care o stabilești în gândurile tale asupra unui subiect care-ți face plăcere. Iată-ne făcând o afirmație foarte îndrăzneță: *Orice boală poate fi vindecată în câteva zile — orice boală — dacă se poate obține distragerea gândului de la ea și o vibrație dominantă diferită — iar timpul de vindecare depinde de cât de multe amestecuri diferite conține, pentru că orice boală în corpul fizic a avut nevoie de mult mai mult timp să se instaleze, decât va fi necesar pentru înlăturarea ei.*

Boala ca extensie a emoțiilor negative

Durerea fizică este doar o extensie a emoțiilor. Este același lucru; există două tipuri de emoții — plăcute și neplăcute. Asta înseamnă fie că ești *conectat* la Sursa de Energie, fie că *nu accepți* conectarea. Boala sau durerea sunt doar extensii ale emoțiilor negative, iar atunci când încetezi să mai opui rezistență, nu mai este nici o problemă.

Trebuie oare să emiți gânduri pozitive concrete despre trupul tău, pentru ca acesta să fie așa cum îți dorești tu? Nu. Dar nu trebuie să emiți gânduri negative concrete. Dacă ai putea să nu te gândești deloc la trupul tău și, în schimb, să emiți gânduri plăcute, trupul tău și-ar recăpăta starea naturală de sănătate.

Poți trăi confortabil, vesel, optimist și sănătos atâta timp cât dorințele tale cheamă Forța Vieții prin tine. Oamenii nu mor pentru că au îmbătrânit. Ei mor pentru că nu mai acceptă existența acestei arene pentru stimularea deciziilor. Singurul motiv pentru care oamenii mor este fie că au încetat să mai ia decizii în legătură cu prezența lor aici, fie că au decis să devină ființe non-fizice.

Ați putea rămâne veșnic în aceste trupuri

Spunem oare că ai putea descoperi ceea ce tu consideri a fi starea fizică primordială și că ai putea să o menții veșnic, atâta timp cât ești focalizat fizic în acest trup? Răspunsul este un... DA absolut. Iar asta nu presupune să dobândești starea primordială și apoi să te arunci de pe o stâncă, în aceeași zi. Înseamnă să o dobândești și apoi să te bucuri de ea. Acum, de ce credem noi că asta ar fi o experiență potrivită? Pentru că aproape fiecare privește în jur și vibrează ca răspuns la ceea ce vede. Deci care este soluția? Să privești mai puțin în jur. Să-ți imaginezi mai mult. Până când imaginația ta devine cea mai familiară vibrație emisă.

Ați putea rămâne veșnic în aceste trupuri dacă ați permite mediului dumneavoastră să continue să producă dorințe noi, mereu noi, care cheamă forțele vieții, pure, irezistibile. Ai putea fi unul dintre cei care și-au deschis „vârtejul” pentru a găsi continuu noi dorințe, iar acele dorințe vor continua să cheme Forța Vieții în tine. Cu alte cuvinte,

trăiești aspru, trăiești bucuros, trăiești hoinar, trăiești cu pasiune... apoi, din același cadru decizi conștient să faci o... trecere.

Fiecare moarte este auto-impusă

Cel mai bun motiv pentru care faci trecerea în lumea non-fizică nu este că viața fizică este chinuită, ci că ai un sentiment al împlinirii, al desăvârșirii, în viața fizică și cauți o altă situație favorabilă. Moartea este o retragere a Conștiinței; este ca și cum ți-ai îndrepta atenția de aici, dincolo.

Fiecare moarte este adusă de apogeul vibrațional al ființei. Nu există nici o excepție. Nimeni, animal sau om, nu realizează trecerea către lumea non-fizică fără consensul vibrațional interior; așadar fiecare moarte este o sinucidere, pentru că este auto-impusă.

Ești o Ființă veșnică, ce se proiectează permanent din lumea non-fizică, iar câteodată această proiecție se transformă într-o personalitate fizică. Când personalitatea fizică este desăvârșită pentru acel moment, atunci apare retragerea focalizării. Este cam așa: Stai aici, și uneori intri într-un film, iar alteori ieși din film, dar întotdeauna ești cel care a fost în film, fie că acum ești sau nu în film.

Iată o regulă la îndemână, care te va ajuta mult: Dacă tu crezi că o experiență e bună și o practici, atunci vei beneficia de pe urma ei. Dacă tu crezi că o experiență e rea și o practici, atunci va fi cu atât mai mult în detrimentul

tău. Nu este nimic mai rău decât să faci ceva despre care nu crezi că-ți este potrivit, așadar fii clar și fericit asupra fiecărei alegeri, deoarece contradicția ta este cea care cauzează majoritatea contradicțiilor tale vibraționale.

Decide ce vrei, focalizează-ți atenția, găsește sentimentul potrivit —și vei ajunge acolo imediat. Nu există nici un motiv pentru care să suferi sau să te zbați pe calea care duce către ceva.





Modalitatea 22

Urcarea treptelor scalei emoționale

Când se folosește această modalitate

- Când te simți rău și întâmpini dificultăți în a te simți bine
- Când s-a întâmplat ceva cu tine sau cu cineva apropiat ție (de exemplu, ți-a murit cineva drag, te-a părăsit iubitul / iubita, câinele tău a fugit ș.a.m.d.)
- Când trebuie să găsești ieșirea dintr-o stare de criză
- Când ai fost diagnosticat cu o boală îngrozitoare
- Când cineva drag a fost diagnosticat cu o boală incurabilă
- Când copilul tău sau cineva apropiat ție experimentează o traumă sau o criză

Limitele *Punctelor Sensibile Emoțional* obișnuite

Această *Urcare a treptelor scalei emoționale* îți va fi de mare folos atunci când *Punctele tale Sensibile Emoțional* se situează undeva între:

(17) Mânie

și

(22) Teamă / Supărare / Depresie / Disperare /
Neputință

(Dacă nu ești sigur unde se află *Punctele tale Sensibile Emoțional*, revino asupra celor douăzeci și două de categorii ale *Scalei Stărilor Sufletești (Scala de Ghidare Emoțională)*, aflată la pagina 184.)

Așadar, contrastele experienței tale de viață te-au ajutat să-ți identifici preferințele și dorințele. Și fie că le rostești cu voce tare sau nu, Sursa aude fiecare din preferințele și dorințele tale —nu contează cât de importante sau de puțin importante par —și le răspunde. Iar managerul, adică *Legea Atracției*, aliniaza circumstanțele, evenimentele, ceilalți oameni și tot felul de lucruri pentru a te ajuta la îndeplinirea dorințelor. Cu alte cuvinte, ai cerut și ți-a fost dat —dar acum trebuie să permiți manifestarea lor în viața ta.

Nu uita, nu există o sursă non-fizică de întuneric, de boală, de confuzie sau de rău. Există doar Curentul Stării de Bine, care se revarsă permanent către tine. Iar dacă tu nu opui rezistență, primești din plin, iar emoțiile tale te ajută să înțelegi în ce măsură accepți sau te opui Curentului.

Cu alte cuvinte, cu cât te simți mai bine, cu atât opui mai puțină rezistență, cu cât te simți mai rău, cu atât opui mai multă rezistență.

Modalitatea de *Urcare a treptelor scalei emoționale* te va ajuta, indiferent unde te afli, indiferent ce crezi, indiferent ce simți, să micșorezi nivelul de rezistență opusă și, prin urmare, să îmbunătățești starea de *acceptare* —iar fiecare sentiment de ușurare va fi un indice al eliminării rezistenței.

Dorim să te ajutăm să înțelegi ce presupune *Creația Deliberată*: atingerea *deliberată* a unei stări emoționale. De exemplu:

- Când nu dispui de suficienți bani, vrei mai mulți. Dar vrem să înțelegi că distanța care o parcurgi nu este distanța de la insuficiență la suficiență financiară, în schimb, este distanța de la sentimentul de nesiguranță la sentimentul de siguranță. *O dată ce practici gândul care îți oferă siguranță —banii urmează să apară în existența ta.*
- Când ești bolnav, vrei să te simți bine, dar distanța pe care o parcurgi nu este de la boală la sănătate — doar de la frică la încredere. *O dată ce practici gânduri care te fac mai încrezător, îmbunătățirea stării de sănătate fizică va urma negreșit.*
- Când nu ai un partener și dorești să întâlnești unul, distanța pe care o parcurgi cu adevărat este de la sentimentul singurătății la sentimentul de emoție

sau mulțumire. *O dată ce practici gânduri de mulțumire sau de anticipare pozitivă, jumătatea ta perfectă nu va întârzia să apară.*

Ai putea spune: *Vreau o mașină nouă, dar ceea ce aude Universul este:*

Nu sunt mulțumit de mașina mea actuală.

Mă simt jenat cu mașina mea.

Sunt dezamăgit că nu am o mașină mai bună.

Sunt gelos pe vecinul meu, care are o mașină mult mai bună.

Sunt furios că nu-mi pot permite o mașină mai bună.

Ai putea spune: *Vreau să fiu sănătos, dar uite ce aude Universul:*

Sunt îngrijorat de corpul meu.

Sunt dezamăgit de mine însumi.

Sunt îngrijorat de starea mea de sănătate.

Mă tem că voi trece printr-o experiență neplăcută, așa cum i s-a întâmplat și mamei mele.

Sunt furios să nu m-am îngrijit mai bine.

Ai putea spune: *Vreau un alt loc de muncă, dar ce aude Universul este:*

Sunt furios pentru că șeful meu nu mă apreciază.

Sunt plictisit.

Sunt nemulțumit de salariul meu actual.

Sunt frustrat că nu mă pot face înțeles.

Sunt copleșit de atât de multe sarcini pe care le am de îndeplinit.

Nu există nici un motiv pentru care tu sau altcineva dorește un lucru, decât faptul că îți imaginezi că te vei simți bine să-l ai. O dată ce ai identificat conștient starea emoțională obișnuită, devine mult mai ușor să înțelegi dacă ai ales gânduri care te apropie sau te îndepărtează de obiectul dorinței tale. *Dacă faci ca destinația ta reală să fie atingerea unei emoții mai plăcute, atunci orice dorești va apărea în scurt timp.*

Următoarea listă a emoțiilor fundamentale începe cu sentimentele cu cea mică rezistență și continuă până la cele mai rezistente emoții. Emoțiile cu aproape aceeași vibrație le-am indicat pe același rând. Aceste emoții sunt înșiruite de la acceptarea deplină a Sursei de Energie până la neacceptarea cea mai puternică a Sursei —și sunt indicate de cuvintele *Putere* sau *Bucurie*, la un capăt al scalei, mergând în jos până la *Depresie* sau *Neputință*, la celălalt capăt.

Cuvintele sau titlurile care au fost date acestor sentimente nu sunt de o maximă acuratețe, pentru că oameni diferiți simt diferit chiar și atunci când folosesc termeni similari. Totuși, Universul nu răspunde cuvintelor tale, răspunde emisiei tale vibraționale, care este exactă și întotdeauna însoțită de emoțiile tale.

Așadar, aflarea cuvântului perfect care să descrie ceea ce simți nu este esențială în această procedură, ce contează este să simți emoția —iar aflarea căilor de a îmbunătăți sentimentele este și mai importantă. Cu alte cuvinte, acest joc se referă strict la descoperirea gândurilor care oferă sentimente de ușurare.

Scala emoțională sau scala stărilor sufletești ar putea arăta astfel:

1. Bucurie / Cunoaștere / Putere / Libertate / Iubire / Apreciere
2. Pasiune
3. Entuziasm / Emoție / Fericire
4. Așteptări pozitive / Convingeri
5. Optimism
6. Speranță
7. Mulțumire
8. Plictiseală
9. Pesimism
10. Frustrare / Iritare / Nerăbdare
11. Coplesire
12. Dezamăgire
13. Nesiguranță
14. Grijă
15. Blamare
16. Descurajare
17. Mânie
18. Răzbunare
19. Ură / Furie

20. Gelozie

21. Nesiguranță / Vină / Nevrednicie

22. Teamă / Supărare / Depresie / Disperare / Neputință

Iată și modul de aplicare al acestei proceduri puternice: Atunci când ești conștient de sentimentele negative pe care le simți, încearcă să identifici tipul emoției. Analizează ce anume te deranjează, înainte de a identifica emoțiile pe care le simți.

Luând în considerare cele două extreme ale scalei emoționale, ai putea să te întrebi: *Simt putere (1) sau neputință (22)*? Poate nu simți nici una dintre aceste emoții, dar vei fi capabil să spui în ce direcție se îndreaptă starea ta emoțională chiar acum. Așadar, în acest exemplu, dacă răspunsul este *neputință*, atunci scurtează șirul pe care îl iei în calcul și întreabă-te: *Simt mai degrabă neputință (22) sau frustrare (10)*? Parcă mai degrabă neputință. Atunci scurtează și mai mult. *Simt mai degrabă neputință (22) sau îngrijorare (14)*? Pe măsură ce continui (nu există o abordare corectă sau greșită), în cele din urmă, vei fi capabil să exprimi cu exactitate ce simți cu adevărat față de situația la care te raportezi.

O dată ce ți-ai găsit locul pe scala emoțională, urmează să găsești gânduri care-ți oferă un sentiment cât de mic de ușurare față de emoția curentă. Modalitatea de a rosti cu voce tare sau de a nota pe hârtie gândurile tale îți va oferi cea mai bună decodificare a sentimentelor. Pe măsură ce faci afirmații cu intenția de a induce o emoție care oferă un sentiment cât de slab de ușurare, vei începe să elimini din

rezistență și vei fi capabil să urci pe scala vibrațională la un nivel de emoții mult mai plăcute. Nu uita, un sentiment îmbunătățit înseamnă eliminarea rezistenței, iar eliminarea rezistenței înseamnă o stare mai bună de *acceptare* a ceea ce-ți dorești cu adevărat.

Așadar, utilizând scala emoțională, începând cu poziția pe care te afli, privește la emoția care se află acolo unde crezi că ești și încearcă să modelezi niște cuvinte care te conduc către o stare emoțională cu o rezistență mai slabă.

De exemplu, o femeie s-a trezit într-o stare cutremurătoare de rezistență și de durere datorată decesului tatălui ei. Deși tatăl ei suferise cumplit în urma bolii și era de așteptat să moară, când s-a întâmplat, femeia a căzut în cea mai adâncă *depresie*. Se simțea *neputincioasă* și *supărată* ca urmare a morții tatălui ei.

Pe parcursul zilelor de dinaintea decesului, această femeie nu l-a părăsit aproape deloc, dar într-unul din rarele momente când nu era cu el, tatăl și-a pierdut cunoștința și a rămas inconștient până în clipa morții. Întrucât considera că, dacă nu ar fi plecat de lângă el, ar fi avut o ultimă ocazie de a-și lua rămas bun, gânduri cutremurătoare de *vină* au năvălit asupra ei. Deși nu conștientiza că apăruse o ușoară îmbunătățire în felul ei de a percepe vinovăția, s-a produs pentru ea o foarte importantă transformare vibrațională. Apoi gândurile ei s-au transformat într-un sentiment puternic de *mânie*. S-a focalizat asupra femeii care îl veghea în acele clipe când și-a pierdut cunoștința și a simțit *furie* față de femeia care îi administrase tatălui ei o doză atât de mare de medicament (cu scopul de a-l face

să se simtă mai bine), apoi a învinovățit-o pe acea femeie fiindcă o privase de ultima discuție cu tatăl ei.

În acel moment nu-și dădea seama, dar sentimentele de vină, de furie, de mânie și de blamare erau, fiecare în parte, o treaptă în evoluția sentimentelor față de supărarea care o plasa într-o stare de rezistență mărită. Se simțea mult mai bine blamând. Cel puțin acum putea respira normal și putea dormi.

Desigur, e mult mai bine atunci când obții deliberat o stare emoțională îmbunătățită. Totuși, în acest caz, când emoțiile îmbunătățite au fost descoperite firesc și inconștient, *fiecare treaptă mai înaltă îți oferă acces la treapta imediat următoare.*

O dată ce ai descoperit ușurarea pe care mânia și blamarea le pot oferi din acele sentimente sufocante de neputință și supărare, poți urca mult mai rapid pe scala emoțională. Și în timp ce durează o zi sau două să urci un nivel vibrațional, de la *Supărare* (22) la *Vină* (21), la *Răzbunare* (18), la *Mânie* (17) la *Blamare* (15), prin această modalitate poți redobândi realinierea la Sursă și la sentimentele de putere într-un timp mult mai scurt.

Iată un exemplu de afirmații conștiente pe care această femeie le-ar putea face pentru a îmbunătăți starea emoțiilor ei:

Am făcut tot ce-mi stătea în putință pentru a-mi ajuta tatăl, dar nu a fost suficient.

(Amărăciune sau Supărare)

Îmi lipsește atât de mult. Nu suport gândul că nu mai este aici.

(Amărăciune)

Cum aş putea să o liniştesc pe mama?

(Disperare)

În fiecare dimineață, când mă trezesc, primul lucru pe care îl conștientizez este că tata nu mai e.

(Supărare)

N-ar fi trebuit să plec de lângă el pentru a face duș.

(Vină)

Ar fi trebuit să stau lângă el; astfel aş fi putut să-mi iau rămas bun.

(Vină)

Ar fi trebuit să realizez cât de puțin mai avea de trăit.

(Vină)

Am fost lângă el zi de zi și noapte de noapte, și totuși nu mi-am luat rămas bun.

(Furie)

Femeia care îl veghea știa foarte bine ce se întâmplă.

(Furie)

Cum s-ar simți dacă am schimba rolurile și, din neglijența mea, tatăl ei ar intra în comă?

(Răzbunare)

A văzut atât de mulți oameni murind, ar fi trebuit să mă avertizeze asupra a ceea ce urma să se întâmple.
(Mânie)

Cred că știa, dar nu voia ca eu să fiu acolo.
(Mânie)

I-a administrat o doză de medicamente mai mare decât avea nevoie, doar pentru a-și ușura munca.
(Blamare)

Aș fi vrut să-mi fi luat rămas bun.
(Dezamăgire)

Sunt prea multe detalii de care trebuie să mă ocup, dar nu mă simt în stare să fac nimic acum.
(Copleșire)

Am neglijat atât de multe lucruri în viața mea; trebuie să mă reorganizez.
(Copleșire)

Personalul medical este insensibil față de familiile celor bolnavi sau muribunzi.
(Frustrare)

Sunt mult mai preocupați de montarea aparatelor medicale decât de ceea ce simt eu.
(Iritare)

Ar fi bine să petrec mai mult timp cu familia mea.
(Speranță)

Mă voi simți mai bine după o zi de lucru.
(Așteptări pozitive)

Știu că, în timp, mă voi simți mai bine.
(Așteptări pozitive)

*Nu știu dacă voi mai simți vreodată ce am simțit
înainte, dar știu că, în timp, mă voi simți mai bine.*
(Așteptări pozitive)

*Sunt atât de multe lucruri de făcut și atât de multe
lucruri pe care vreau să le fac.*
(Așteptări pozitive)

De-abia aștept să zâmbesc din nou și să râd sincer.
(Așteptări pozitive)

*Îmi apreciez atât de mult soțul. Mi-a fost de mare
ajutor.*
(Aprecieri)

*Îi apreciez pe toți acei oameni care au avut grijă
de mama și de tata.*
(Aprecieri)

*Le apreciez pe surorile mele. Ne iubim atât de mult
părinții și ne iubim una pe alta.*
(Aprecieri) (Iubire)

Toate evenimentele la care ne-am gândit, pe care le-am trăit și încă le trăim, ne-au făcut viața minunată.

(Aprecieri) (Iubire)

Moartea face parte din viață.

(Cunoaștere)

Din moment ce suntem Ființe Veșnice, nu există noțiuni precum „moartea“.

(Cunoaștere)

Tata nu a plecat dintre noi, pentru că moartea nu există.

(Cunoaștere)

Se află într-un loc în care nu există tristețe.

(Cunoaștere)

Este cu adevărat un loc minunat.

(Bucurie)

Mă bucur să știu că se află într-un loc unde există fericire și înțelegere deplină.

(Bucurie)

Ador această extraordinară experiență pământească.

(Bucurie)

Mă bucur să știu că totul se armonizează perfect.

(Bucurie)

Mă bucur că am avut un astfel de om ca tatăl meu.

(Bucurie)

Totul a fost bine așa cum a fost.

(Bucurie)

Totul este bine.

(Bucurie)

Nu uita, nu ai acces la emoții foarte îndepărtate de vibrația ta obișnuită. Deși poți petrece întreaga zi bătând toba cu emoțiile obișnuite, în ziua următoare încearcă să stabilești un alt punct emoțional, chiar dacă reprezintă doar o foarte mică îmbunătățire.

Dacă emoția negativă pe care o simți nu este foarte puternică, vei urca rapid pe scala emoțională. Dacă emoția negativă pe care o simți de-abia a izbucnit, vei urca, de asemenea, rapid scala. Dacă experimentezi ceva extrem de serios sau ceva cu care te confrunți de câțiva ani, este posibil să petreci 22 de zile pentru a urca scala emoțională, în fiecare zi alegând o emoție îmbunătățită față de cea curentă. Doar 22 de zile de la *Neputință* la *Putere* nu reprezintă o perioadă de timp atât de îndelungată, atunci când o compari cu experiența unor oameni care știi că au rămas în starea de *Supărare*, *Amărăciune*, *Nesiguranță* sau *Neputință* timp de câțiva ani.

Acum, fiindcă ai înțeles că țelul tău este atingerea unei stări emoționale mai bune, ne așteptăm ca această

procedură să te elibereze de sentimentele negative care te-au deranjat atâția ani. Și pe măsură ce, treptat, elimini din rezistența stânjenitoare pe care ai acumulat-o inconștient, vei începe să simți evoluția experiențelor tale de viață... în toate domeniile care te-au tulburat până acum.





Un ultim detaliu

Priviți cu relaxare tot ce am prezentat în această carte. Voi aveți tendința de a lua viața mult prea în serios. Viața ar trebui să fie amuzantă, știți asta.

Pe măsură ce vă privim cum vă creați viața, simțim doar dragoste și apreciere pentru voi, pentru tot ce reprezentați. Sunteți creatori la Limita Superioară a gândirii, selectând din contrastul minunat al acestui mediu și adăugând noi concluzii care propulsează Forța Vieții. Nu există cuvinte adecvate pentru a vă explica însemnătatea Ființei voastre.

Dorința noastră puternică este ca voi să vă întoarceți la starea de auto-prețuire. Vrem să simțiți iubire față de propriile vieți, față de oamenii din lumea voastră și, cel mai important, față de Ființa voastră.

Aici veți găsi multă iubire din partea noastră.

Și... pentru moment... misiunea noastră a luat sfârșit.





Glosar

Acceptare: Starea de aliniament la Starea de Bine care circulă de la Sursă. Focalizarea atenției tale asupra lucrurilor care te determină să emiți vibrații care „acceptă” conectarea la sursa ta naturală de Stare de Bine. A tolera este foarte diferit de a accepta. Toleranța vede ce nu este dorit, simte vibrația acelei perspective, dar deliberat nu acționează. Acceptarea oferă deliberat atenție numai la ce determină o vibrație în aliniament cu Sursa. Când ești în starea de acceptare, te simți întotdeauna bine.

Aliniament vibrațional; Armonie vibrațională: Armonia perspectivei; *aliniamentul firesc ființei umane* corespunde stării de conectare conștiente și pe deplin la Sursa de Energie, la Starea de Bine; corespunde conexiunii vibraționale armonioase dintre vibrațiile (emisiile, cererile, dorințele) tale și natura pură, pozitivă a Sursei de Energie și a Stării de Bine firești Ființei umane.

Arta de a Accepta: Procesul practic de alegere deliberată a subiectului asupra căruia îți concentrezi atenția, o atenție ascuțită îndreptată asupra emoțiilor pe care le oferă perspectiva nouă. Prin alegerea deliberată a gândurilor plăcute, obții aliniament vibrațional la Sursa de Stare de Bine.

Conexiune: A fi în aliniament vibrațional cu Sursa ta.

Conștiința Colectivă: Toate gândurile care au fost emise vreodată încă există. Toți cei care percep au acces la tot ce a fost și este perceput. Materializarea acelor gânduri este Conștiința Colectivă.

Conștiința de masă: Conștiința combinată a unui grup mare de receptori. De obicei se referă la conștiința ființelor umane de pe Pământ.

Copleșire: Starea de concentrare simultană asupra dorinței și incapacitatea de a o dobândi în același timp.

Creator: Cel care concentrează Energia Creativă.

Creație deliberată: Concentrarea asupra menirii tale atunci când ești pe deplin conștient de starea vibrațională a Ființei și de conexiunea la Sursă.

Curent de Energie: Curgerea curentului „electric“ — de energie —care stă la baza a tot ce există.

Dorință: Urmarea firească a viețuirii într-un mediu contrastant.

Emoție: Răspunsul interior al trupului la starea vibrațională cauzată de obiectul atenției tale.

Energie (Non-Fizică): Curentul „electric“ —de energie —care stă la baza a tot ce există.

Energie Creativă: Curentul „electric“ —de energie —care stă la baza a tot ce există.

Esență: Cu proprietăți vibraționale armonioase.

Ființă: Sursă de energie concentrată pe o perspectivă definită. Ființa non-fizică este Conștiința percepută din perspectiva non-fizică. Ființa fizică sau ființa umană este energia non-fizică percepută din perspectiva fizică.

Ființa interioară: Sufletul sau spiritul tău; Partea ta veșnică care percepe tot ce ai fost și tot ce ești. O perspectivă întotdeauna disponibilă ție, dacă o „accepti“.

Forța Creativă a vieții: Curentul „electric“ —de energie —care stă la baza a tot ce există.

Forța Vieții: Conștiința veșnică concentrată specific.

Frecvență vibrațională: O stare de vibrație.

Ghidare Emoțională: Conștiința propriei stări de atracție datorate modului în care simți atunci când acorzi atenție diferitelor lucruri.

Legea Atracției: Fundamentul acestei lumi, a Universului vostru și a Tot-Ce-Este. Lucrurile de aceeași vibrație se atrag.

Legea Creației Deliberate: Concentrarea deliberată asupra gândurilor cu intenția de a te simți în aliniament cu propriile dorințe.

Legi: Răspunsuri veșnic valabile.

Limita Superioară a gândirii: O stare de apreciere destinsă și deliberată a ideilor cu intenția unor noi descoperiri.

Meditația: Starea de liniștire a minții și, prin urmare, de oprire a oricăror gânduri rezistente care nu ar permite conexiunea la propria Sursă.

Nevoie: Dorință naturală care a luat naștere dintr-o experiență comparativă.

Non-fizic: Conștiința veșnică ce stă la baza a tot ce este fizic și a tot ce este non-fizic.

Potrivire vibrațională: Armonia perspectivei.

Procesul Creațional: Curentul „electric“ —de energie —care stă la baza a tot ce există, care circulă prin teme sau idei specifice.

Punct Sensibil Emoțional: Starea emoțională cea mai practică.

Recepție: O stare vibrațională în absența rezistenței și, prin urmare, în aliniament absolut cu Sursa.

Sine: Orice nivel de conștiință. Nivelul de la care toate percepțiile apar.

Sistem de Ghidare: Sentimentul de comparație al stării energetice a Ființei atunci când se aliniază la Sursă sau atunci când nu se aliniază Sursei.

Starea de Bine: Starea naturală universală în care te simți bine.

Sursă; Sursă de energie: Curentul vibrațional veșnic în expansiune al Stării de Bine de la care toate lucrurile provin și circulă.

Sursa de Stare de Bine; Sursa de Conștiință: Curentul vibrațional veșnic în expansiune de la care toate lucrurile circulă.

Totul este Bine: Fundamentul a Tot-Ce-Este este Starea de Bine. Nu există altă sursă decât Starea de Bine. Dacă tu

crezi că experimentezi altceva decât Starea de Bine, este doar pentru că, cumva, ai ales o perspectivă care temporar te ține în afara Stării firești de Bine care circulă.

Tot-Ce-Este: Sursa din care toate lucrurile provin și spre care toate lucrurile se îndreaptă.

Tu: O conștiință veșnică, ce percepe, din limita perspectivei non-fizice, perspectiva ta fizică și chiar și perspectiva ta celulară.

Tu în totalitate: Tu, în forma ta umană, într-o stare de bine și, prin urmare, fără a oferi nici o rezistență care să determine separarea de Ființa ta reală.

Univers: O experiență spațială cuantificată cumva.

Vibrație: Răspunsul de armonie sau dezacord al lucrurilor oferit altor lucruri.





Despre autori

Emoționați de claritatea și spiritul practic al mesajului recepționat de la Entitățile care s-au autointitulat *Abraham*, **Esther și Jerry Hicks** au început să dezvăluie experiența lor extraordinară cu *Abraham*, începând cu anul 1986.

Recunoscând valoarea rezultatelor practice experimentate de ei înșiși, dar și de acele persoane care le-au adresat întrebări pline de semnificații cu privire la probleme financiare, trupești, relaționale... și apoi aplicând cu succes răspunsurile primite de la *Abraham* propriilor situații — **Esther și Jerry Hicks** au luat decizia de a permite ca învățăturile lui *Abraham* să devină cunoscute unui cerc larg de căutători spirituali, dornici să afle cum să trăiască o viață mai bună.

Utilizând Centrul de Conferințe din San Antonio, Texas, ca sediu de bază pentru desfășurarea activităților lor, **Esther și Jerry Hicks** au călătorit în aproximativ 50 de orașe pe an, începând cu 1989, prezentând interactiv *Seminariile Arta de a Accepta* tuturor celor care s-au adunat

să participe la acel schimb liber de idei. Și, deși marii gânditori și profesori, care au încorporat multe din conceptele lui Abraham în cele mai bine vândute cărți ale lor, scenarii, conferințe ș.a.m.d., au acordat o atenție la nivel mondial Stării de Bine, prima răspândire a acestui material s-a produs oral, de la o persoană la alta —pe măsură ce fiecare a descoperit, individual, valoarea acestei forme de spiritualitate practică în experiențele personale de viață.

Abraham —un grup de învățători spirituali non-fizici evident evoluți —au făcut cunoscute învățăturile lor prin intermediul lui **Esther Hicks**. Și pe măsură ce ei ne vorbesc la nivelul nostru de înțelegere printr-o serie minunată de înregistrări audio sau publicații pline de iubire și acceptare —ne ghidează spre autoîmputernicire și către o conexiune clară cu Ființa noastră interioară.

Familia Hicks a publicat și înregistrat mai mult de 600 de cărți, casete, CD-uri audio și video Abraham-Hicks. Pot fi contactați prin intermediul website-ului interactiv www.abraham-hicks.com sau prin scrisori la:

Abraham-Hicks Publications

P.O. Box 690070

San Antonio, TX 78269

Editura ADEVĂR  DIVIN

„Calea către lumină și iubire“

Brașov, Str. Alea MIMOZEI, nr. 10, bl. 76, sc. C, et. 2,
ap. 11, cod 500377, O.P. 12

Mobil: 0722.148.983 sau 0727.275.877

Telefon / Fax: 0368 462.076; 0268.324.970

E-mail: contact@divin.ro sau contact@secretul.tv

Pe site-ul editurii găsiți și alte cărți pentru suflet:

www.divin.ro • www.secretul.tv

Yahoo! Group: adevardivin

Cărțile spirituale publicate de noi relevă adevărata natură a ființei tale veșnice lăuntrice, plină de fericire, bucurie și iubire. Ele te vor ajuta să ai o viață împlinită, armonioasă, sănătoasă și prosperă, pentru că vei avea acces la înțelepciunea divină. Prin intermediul acestor cărți pentru suflet vei conștientiza adevăruri divine, vei înțelege și vei accepta realitatea lui Dumnezeu, pentru că vei păși pe calea către lumină și iubire.

Misiunea Editurii ADEVĂR  DIVIN:

Însuflețirea armoniei divine.

Alte titluri

ADEVĂR DIVIN

❖ Colecția Inspirație divină:

- ✓ Cere și ți se va da —Învăță să manifesti *Legea Atracției de Esther și Jerry Hicks (Învățăturile lui Abraham)*
- ✓ SARA, cartea întâi: Sara află *Secretul* despre *Legea Atracției de Esther și Jerry Hicks (Învățăturile lui Abraham)*
- Scrierile lui Seth: Viața veșnică a sufletului *
de *Jane Roberts*
- Scrierile lui Seth: Natura realității personale *
de *Jane Roberts*

❖ Colecția Masaru Emoto:

- ✓ Mesajele ascunse din apă (Apa cunoaște răspunsul —1)
- ✓ Viața secretă a apei (Apa cunoaște răspunsul —2)
- ✓ Oracolul cristalelor de apă
- ✓ Miracolul apei
- ✓ Adevărata putere a apei: Să ne vindecăm și să ne descoperim pe noi înșine
- Forma iubirii: Descoperă cine suntem, de unde venim și încotro ne îndreptăm *

❖ Colecția Lumea îngerilor:

- ✓ Vindecarea cu îngeri: Cum pot îngerii să vă ajute în fiecare domeniu al vieții
de *Doreen Virtue*
- ✓ Terapie cu îngeri: Mesaje vindecătoare pentru fiecare domeniu al vieții dumneavoastră
de *Doreen Virtue și Împărăția Îngerilor*
- ✓ Îngeri 101: Cum să stabiliți legătura cu îngerii, cum să lucrați și să vă vindecați cu ajutorul lor
de *Doreen Virtue*
- Medicina cu îngeri: Cum să vă vindecați trupul și mintea cu ajutorul îngerilor *
de *Doreen Virtue*
- Mesaje de la îngerii tăi: Ce vor îngerii dumneavoastră să știți*
de *Doreen Virtue*
- Cum să vă auziți îngerii *
de *Doreen Virtue*

❖ **Colecția Vindecare spirituală:**

- ✓ Puterea vindecătoare a bolii: Importanța și semnificația simptomelor bolii
de *Thorwald Dethlefsen și Rüdiger Dahlke*
- ✓ Ioan al Domnului (John of God): Brazilianul care a vindecat milioane de oameni
de *Heather Cumming și Karen Leffler*
- Calea lucrătorilor întru lumină: Cum să vă folosiți puterea spirituală de a ști și de a vindeca *
de *Doreen Virtue*
- Medicină pentru suflet, minte și trup: Un sistem complet de vindecare a sufletului pentru sănătate deplină și vitalitate optimă *
de *Dr. Zhi Gang Sha*
- Sentimentele dăruite din inimă nu pier niciodată... *
de *Karol Kuhn Truman*
- Sentimentele vindecătoare... din inima ta *
de *Karol Kuhn Truman*
- Suflet și Spirit: Înțelege pe deplin viața și propria persoană *
de *Edgar Cayce*

❖ **Colecția Dezvoltare personală:**

- ✓ The Secret —Secretul
de *Rhonda Byrne*
- The Secret —Secretul: Cartea Recunoștinței *
de *Rhonda Byrne*

❖ **Colecția Viața după moarte:**

- Îmbrățișare de lumină: Cea mai profundă și completă experiență din preajma morții posibilă vreodată *
de *Betty J. Eadie*

* Cărți în curs de publicare.

Informațiile de mai sus sunt raportate la luna octombrie 2008.

BCU IAS/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

200/1908

29

BCU IAS/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



„Cartea *Cere și ți se va da* conține cele mai puternice învățături de pe planeta noastră ce-ți sunt de folos în vremurile noastre.“

Prof. Wayne W. Dyer, autorul cărții bestseller *Puterea Intenției*

„Aceasta este, pur și simplu, una dintre cele mai valoroase cărți pe care am citit-o vreodată. O viață întreagă se poate schimba în urma lecturii cărții.“

Neale Donald Walsch, autorul seriei de cărți *Conversații cu Dumnezeu*

„O apariție editorială de excepție.“

The Express

Această carte a devenit rapid bestseller la doar câteva săptămâni de la publicarea sa în Statele Unite. *Cere și ți se va da* și învățăturile lui Abraham au fost cele care au inspirat filmul și cartea *Secretul* și cele care au deschis lumea către fascinantă lege a atracției. Cartea este recunoscută de numeroși lideri spirituali și de dezvoltare personală drept una dintre cele mai importante cărți ale momentului. Aceasta a schimbat în bine viața multor persoane de pe întreaga planetă.

Cele douăzeci și două de modalități puternice prezentate în carte îți vor schimba pozitiv experiența de viață și te vor ajuta să te transformi într-o persoană care este în mod deliberat creatorul magnific al propriei realități.

Nu uita că: nu există nimic din ce nu poți să fii, să faci sau să ai; ești o Flință binecuvântată care a venit în acest mediu fizic pentru a crea. Așadar,

Cere și ți se va da

Esther și Jerry HICKS produc și prezintă minunatele învățături Abraham-Hicks prin arta de a accepta manifestarea stărilor noastre firești de bine. Pot fi contactați pe website-ul: www.Abraham-Hicks.com.

www.divin.ro

pentru SUFLET, MINTE și TRUP



ADEVĂR



DIVIN